

ፋዝ Rice



ሩዝ በዶሮ እና ክሬም Rice with Chicken and Cream

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ሩዝ
- 2 የዶሮ መለላጫ ስጋ
- 2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 200 ሚሊ ሊትር ክሬም ወይም ወተት (4 የቡና ሲኒ)
- 10 የቡና ሲኒ ውሃ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ⊗ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን ድቅቅ አድርጎ መከተፍ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይቱን አግሎ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን ለትንሽ ደቂቃ መጥበስ፤
- ⊗ ሩዙን አጥቦ ሽንኩርት ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ውሃ ጠብ እያደረጉ በመጨመር ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ⊗ ዘይቱን በመጥበሻ አግሎ ዶሮውን በደንብ መጥበስ፤
- ⊗ የተቆራረጠውን ዶሮ ሩዝ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ወተት ወይም ክሬም ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሩዝ በስፒናች Rice with Spinach

ጥሬ ሰቃዎች

- (250 ግራም) ሩብ ኪሎ ሩዝ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- (½) ግማሽ ኪሎግራም ስፒናች
- (½) ግማሽ ሊትር ወተት
- 4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጫ ቺዝ
- 10 የቡና ሲኒ የአትክልት የሾርባ ማጣፊጫ
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ስፒናቹን በደንብ አጥቦ ግንዱን ማውጣት፤
- ⊗ ስፒናቹን መቆራረጥ፤
- ⊗ ድስት ውስጥ ቂቤ አቅልጦ ቀይ ሽንኩርቱን መጨመር እና ማቀላላት፤
- ⊗ ሩዙን አጥቦ ወደ ሽንኩርቱ መጨመር፤
- ⊗ የማጣፊጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ወተት እና ስፒናቹን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ጨው፣ ቺዝና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማቀላቀል፡፡

ሩዝ በበደርጃን

Rice with Eggplant

ጥሬ ዕቃዎች

- 250 ግራም (ሩብ ኪሎ) ሩዝ
- 2 ፍሬ በደርጃን
- 200 ግራም የተፈጨ ሲጋ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 የሻይ ማንኪያ ከሙን
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ የድንብላል ፍሬ
- 10 የቡና ሲኒ የዶሮ የሾርባ ማጣፈጫ
- 3 እንቁላል
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- በደርጃኑን ልጦ በደቃቅ አራት መዓዘን መከተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቅ መከተፍ፤
- ቲማቲሙን በኩብ መከተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አሙቆ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር፤
- ከሙኑንና ድንብላሉን ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- የተፈጨውን ሲጋ መጨመርና ቡናማ እስኪሆን ማብሰል፤
- ሩዙንና የዶሮ ማጣፈጫ ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- በደርጃኑንና ቲማቲሙን ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ሩዙ ካልበሰለ የዶሮ ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ሩዝ በተጠበሰ አትክፍት

Vegetable Fried Rice

ጥሬ ዕቃዎች

- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
- 1 ፍሬ ካሮት
- 10 ፍሬ ፎሶሊያ
- (½) ግማሽ ጣሳ የቆርቆሮ በቆሎ (sweet corn)
- 2 እንቁላል
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጥቁር ሶያ ሶስ (dark soya)
- 4 የሾርባ ማንኪያ ላይት ሶያ ሶስ (light soya)
- 7 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው

ክዘገጃጃት

- ሩዙን አጥቦ 10 የቡና ሲኒ ውሃ አድርጎ ለ25 ደቂቃ መቀቀል እና ማቀዝቀዝ፤
- ካሮትና ፎሶሊያ ለየብቻው በደቃቅ ከትፎ ማስቀመጥ፤
- በትልቅ መጥበሻ ዘይቱን አግሎ ካሮትና ፎሶሊያውን መጨመር፤
- ፎሶሊያና ካሮቱ በደንብ ከተጠበሰ በኋላ የቆርቆሮውን በቆሎ ውሃውን አጥልሎ መጨመር፤
- በጎድጓዳ ስህን እንቁላሉን በደንብ መምታት፤
- መጥበሻ ላይ እንዳለ የተጠበሰውን አትክልት ወደ ዳር አድርጎ እንቁላሉን በአንደ በኩል መጥበሻው ላይ ጨምሮ መጥበስ፤
- እንቁላሉ በደንብ ከተጠበሰ በኋላ መጥበሻው ዳር ከሚገኙት አትክልቶች ጋር መደባለቅ፤
- በመቀጠል ተቀቅሎና ቀዝቅዞ የሚገኘውን ሩዝ መጥበሻ ላይ ካሉት

አትክልቶች ጋር መደባለቅ፤

- ⊗ ስኳር፣ ጥቁር ሶያ እና ላይት ሶያ ሶስት ሩዙ ውስጥ ጨምሮ በደንብ አዋህዶ ለአምስት ደቂቃ ያህል አያማሰሉ መጥበስ፤
- ⊗ አስፈላጊ ከሆነ ጨው ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ሩዝ በቱና

Rice with Tuna

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም በስሎ የቀዘቀዘ ሩዝ
300 ግራም ቱና (4 ትንንሽ የታሽገ ቆርቆሮ)

1 ቆርቆሮ በቆሎ

2 ፍሬ ካሮት

4 እንቁላል

7 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት

4 የሾርባ ማንኪያ አፍቶ

ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ካሮቱንና እንቁላሉን መቀቀልና መላጥ፤
- ⊗ የተቀቀለውን ካሮት በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ እንቁላሉን ልጦ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ተቀቅሎ የቀዘቀዘውን ሩዝ መጨመር፤
- ⊗ የተከተፈውን ካሮትና እንቁላል ከሩዙ ጋር መደባለቅ፤
- ⊗ ቱናውን ከፍቶ ዘይቱን አጥልሎ ሩዙ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ የቆርቆሮውን በቆሎ ውሃውን አጥልሎ ሩዙ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ የወይራ ዘይት፣ አፍቶ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መደባለቅና

ለገበታ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በቦክቲ

Rice with Beans

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ

150 ግራም የቆርቆሮ በሎቄ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ፍሬ የፈረንጅ ቃሪያ

4 ፍሬ ቲማቲም

3 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

10 የቡና ሲኒ ውሃ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

2 የሾርባ ማንኪያ ደቃቅ የስጎ ቅጠል

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን ማብሰል፤
- ⊗ ሩዙን በደንብ አጥቦ የበሰለው ሽንኩርት ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ውሃውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ የተከተፈውን የፈረንጅ ቃሪያ መጨመር፤
- ⊗ ቲማቲሙን መቅ ውሃ ውስጥ ጨምሮ ቆዳውን መላጥ፤
- ⊗ ከተላጠ በኋላ በደቃቁ መከተፍ፤

- ⊗ የበሰለው ሩዝ ላይ የተከተፈውን ቲማቲም መጨመር፤
- ⊗ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ሶስት ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ መጨመር፤
- ⊗ የቆርቆሮውን ቦሎቄ ከነውሃው ሩዝ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤
- ⊗ የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አደባልቆ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በክሳ Rice with Fish

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 ኪሎ ቴላፒያ አሳ
- 400 ሚሊ ሊትር ወተት (8 የቡና ሲኒ)
- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
- 6 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
- 200 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ ወይም ቪኖ (4 የቡና ሲኒ)
- 4 የሾርባ ማንኪያ ደቃቅ የስጎ ቅጠል
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ሩዙን አጥቦ በውሃ ማብሰል፤
- ⊗ አሳውን በደንብ አጥቦ እሾሁን ማውጣት፤
- ⊗ በትልቅ መጥበሻ ቅቤውን ማቅለጥና አሳውን ሳይቆራረጥ መጥበሻ ላይ ማስገባት፤
- ⊗ አሳውን በሁለቱም በኩል እያገላበጡ መጥበስ፤
- ⊗ ወይንጠጅን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ሳያገላበጡ ማብሰል፤
- ⊗ ወተቱን ጨምሮ ለሶስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ሩዙ ውስጥ መጨመርና ማደባለቅ፤

- ⊗ አሳውን እና ሶሱን ሩዝ ላይ እያደረጉ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በዘቢብ Rice with Raisins

ጥሬ ዕቃዎች

- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
- 100 ግራም ዘቢብ /2 የቡና ሲኒ/
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 10 የቡና ሲኒ ውሃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ የሻይ ቅመም
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶ በርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቄ መከተፍ፤
- ⊗ ዘቢቡን አራት ሲኒ ውሃ ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ መዘፍዘፍ፤
- ⊗ ተለቅ ባለ ድስት ውስጥ ዘይቱን ማጋል፤
- ⊗ የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት መጨመር፤
- ⊗ የሻይ ቅመሙን መጨመር፤
- ⊗ ሩዙን በደንብ አጥቦ ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ 10 የቡና ሲኒ ውሃ ጨምሮ ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ዘቢቡን ከተዘፈዘፈበት ውሃ ውስጥ አውጥቶ ሩዙ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ እሩዙ ውስጥ ጨምሮ መቀላቀል እና ማቅረብ፡፡

ሩዝ በክርጽና በበግ ስጋ

Rice with Turmeric & Lamb

ጥሬ ሰቃዎች

- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
- 1 ኪሎ የበግ ስጋ (ደንደስ)
- 2 የሻይ ማንኪያ እርድ
- 2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 6 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 12 የቡና ሲኒ ውሃ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝግጃት

- የበግ ስጋውን (ደንደስን) በስጋ መከተፊያ አድርጎ በመጠኑ መቆራረጥና በደንብ ማጠብ፤
- ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት ማጋል፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ እርዱን ጨምሮ በደንብ መጥበስ፤
- የበግ አጥንቱን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ ወደሚበስለው ሽንኩርትና የበግ ስጋ ውስጥ መጨመር፤
- በደንብ ከተማሰለ በኋላ ውሃ አድርጎ ከድኖ ለ30 ደቂቃ ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሩዝ በወተት (የእናቴ ማሰታወሻ)

Rice with Milk (My Mom's Favorite)

ጥሬ ሰቃዎች

- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
- 200 ሚሊ ሊትር ወተት (4 የቡና ሲኒ)
- 4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ጅዝ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- ጨው

ክዝግጃት

- ሩዙን በደንብ ማጠብና አራት ብርጭቆ ውሃ አድርጎ ድስት ውስጥ መጣድ፤
- ለ20 ደቂቃ ሩዙን ማብሰል፤
- አራት ስኒ ወተት ጨምሮ ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ጅዝ፣ የገበታ ቅቤ፣ ስኳርና ጨው የተጣደው ሩዝ ውስጥ ጨምሮ አደበላልቆ ከእሳቱ ላይ ማውረድ፡፡

የበሬ ሥጋ፣ የጥጃ ሥጋ፣ የደይ ሥጋ፣ የበግ ስጋ እና የእሳ ሥጋ ማሪኔድ

Beef, Veal, Chicken, Lamb and Fish Marinade

- ማሪኔድ (መዘፍዘፍ) ማለት ሲጋዎቹን በተለያዩ ፈሳሾች ዘፍዝፎ

እንዲጣፍጡ ማድረግ ነው፤

- ⊗ እነሰ ከተባለ ለ30 ደቂቃ ወይም የበለጠ ጥሩ ውጤት ለማግኘት ከ2 እስከ 3 ሰዓት ቢዘፈዘፍ ይመረጣል፤
- ⊗ ደረቅ እና አርጥብ ቅመማቅመሞች ወደ ስጋው ላይ ሲጨመሩ ስጋውን የበለጠ ጣእም ይሰጡታል፤
- ⊗ ዘይት ወደ ስጋው ላይ መጨመር ስጋው ማሪኔድ በሚደረግበት (በሚዘፈዘፍበት) ሰአት እንዳይደርቅ ያደርገዋል፤
- ⊗ ጣፋጭ ጣእም ወደ ስጋው ላይ መጨመር ስንፈልግ ማር ብንጨምር ይመረጣል፤
- ⊗ ቆምጠጥ ያለ ጣዕም ስጋው ላይ መጨመር ካስፈለገ ሎሚ፣ ብርቱካን፣ መስታርድ፣ አፔቶ፣ ወይንጠጅ፣ እርጎ የመሳሰሉትን መጨመር ተመራጭ ይሆናል፤ እንዲሁም ደግሞ ስጋው እንዲለሰልሱ የሚያግዙ ነገሮች ናቸው፤
- ⊗ ሶያ ሶስን በምንጨምርበት ጊዜ ጨዋማ የሆነ ጣዕም ይሰጠናል፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ
ሞዝላድ አጠገብ

የበሬ ስጋ በክትካፍትና በቅንጨፍ Beef with Veggies & Kinche

ጥሬ ዕቃዎች

(½ ግማሽ ኪሎ ግራም የበሬ ስጋ (የእግሩ ቢሆን ይመረጣል)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ራስ ካሮት

5 ፍሬ ቲማቲም

200 ግራም ብሮኩሊ

6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

50 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ (1 የቡና ሲኒ)

1 የሾርባ ማንኪያ ደረቅ የጥብስ ቅጠል

(½) ግማሽ ብርጭቆ ቅንጨፍ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ስጋውን በመካከለኛ መጠንና በአራት መዳዘን መቆራረጥ፤
- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ካሮቱን እና ቲማቲሙን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ብሮኩሊውን ገነጣጥሎ መከተፍ፤
- ⊗ ቅንጨፍውን በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ ተለቅ ባለ ድስት ዘይት ማጋል እና ስጋውን መጥበስ፤
- ⊗ ከድስት ውስጥ ስጋውን አውጥቶ ስጋው በተጠበሰበት ዘይት ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና የጥብስ ቅጠል በደንብ ማቀላላት፤
- ⊗ ቲማቲሙን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ አብስሎ የተጠበሰውን ስጋ እንደገና ወደ ድስት መጨመር፤
- ⊗ ቅንጨፍውን እና ወይንጠጁን ወደ ስጋ ጨምሮ እንደገና ማብሰል፤
- ⊗ የሾርባ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ብሮኩሊውን ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ሚጥሚጣ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

የቢፍ ስትሮጋኖፍ

Beef Stroganoff

ጥሬ ዕቃዎች

ግማሽ ኪሎ ግራም የቢፍ ስጋ (የእግሩ ቢሆን ይመረጣል)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

200 ግራም እንጉዳይ

100 ሚሊ ሊትር ጠጅ (2 የቡና ሲኒ)

2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

6 ጭልፋ የስጋ ማጣፈጫ ሾርባ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ① ስጋውን በረዣዥሙ እና በቀጭኑ መክተፍ፤
- ② ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቂ መክተፍ፤
- ③ መሸፋሙን በጨርቅ ውሃ ሳይነካ መጥረግ፤
- ④ በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ስጋውን ጨምሮ መጥበስ፤
- ⑤ ስጋው ከተጠበሰ በኋላ ማውጣት፤
- ⑥ ስጋው የተጠበሰበት ዘይት ላይ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ማቁላላት፤
- ⑦ የተጠበሰውን ስጋ ወደ ድስቱ ጨምሮ ላዩ ላይ ዱቄቱን ነስጎሶ እንደገና ማብሰል፤
- ⑧ መሸፋሙን /እንጉዳዩን/ ከወይኑ ጋር ጨምሮ ለ10 ደቂቃ እንደገና መጥበስ፤
- ⑨ የሾርባ ማጣፈጫውን በመጨመር ለተጨማሪ 40 ደቂቃ በደንብ ማብሰል፤

⑩ ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤

⑪ በሩዝ ወይም በበሰለ ድንች ማቅረብ፡፡

ስቴክ በፔፐር ሶስ

Steak with Pepper Sauce

ጥሬ ንብረቶች

450 ግራም የጭቅና ስጋ

1 የሻይ ማንኪያ ያልተፈጠረ ቁንዶበርበሬ

1 የሾርባ ማንኪያ ሶያ ሶስ

2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

1 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

4 የሾርባ ማንኪያ ከሬም

6 የሾርባ ማንኪያ ኮኝክ (የሃገር ውስጥ)

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ① የጭቅና ስጋውን በደንብ ማጽዳት /ማጥፋት/፤
- ② ሙሉውን ሳይቆራረጥ ዘይት መቀባት፤
- ③ ቁንዶበርበሬውን ደቆስ ደቆስ እድርን ማዘጋጀት፤
- ④ መከተፊያ ላይ ከጨው ጋር መነስነስ፤
- ⑤ ስጋውን ቁንዶበርበሬና ጨው ያለበት መከተፊያ ላይ ማንከባለል፤
- ⑥ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ማጋል፤
- ⑦ ስጋውን መጥበሻ ላይ ጨምሮ በሁሉም በኩል እያገለበጡ መጥበስ፤
- ⑧ ስጋውን ከመጥበሻው ላይ አውጥቶ መጥበሻው ላይ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- ⑨ ኮኝኩን በመጨመር በደንብ አልኮሶ እሸኪቃጠል ማብሰል፤

- ⊗ ከሬም ጨው እና ሌላ ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማብሰል፤
- ⊗ የተጠበሰውን ስጋ ቆረራርጦ በሰህን ማድረግ፤
- ⊗ መጥበሻ ላይ የሚገኘውን ከሬም ወደ ስጋው ላይ ፈሰስ ማድረግ፤
- ⊗ ከሩዝ ጋር ወይም ከድንች ጋር ማቅረብ፡፡

ስቴክ በቡኒ ሶስ

Steak with Brown Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

- 450 ግራም የጭቅና ስጋ
- (½) ግማሽ ኪሎ የተቆራረጠ አጥንት (የዶሮ ወይም የበሬ)
- 3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 4 ፍሬ ካሮት
- 4 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ግንድ ሰለፊ
- 100 ሚሊ ሊትር ከሬም (2 የቡና ሲኒ)
- 3 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
- 3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ሳልሳ
- 4 ጭልፋ ውሃ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ በትልቅ ድስት የተቆራረጠውን የበሬ ወይም የዶሮ አጥንቱን በዘይት በደንብ መጥበስ፤
- ⊗ አጥንቱ ጥቁር ቡኒ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤ ካሮቱን፣ ሽንኩርቱን እና ሰለፊውን ጨምሮ ማሸት፤

- ⊗ ከዱቄቱ ጋር አራት ጭልፋ ውሃ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ ማብሰልና ማሸት፤
- ⊗ በስሎ ከጨረሰ በኋላ በትልቅ ማጥለያ ማጥለል፤
- ⊗ የበሰሉትን አጥንቶች እና አትክልት መጣል፤
- ⊗ የወጣውን ቡኒ ፈሳሽ መጥበሻ ላይ ማድረግ፤
- ⊗ የገበታ ቅቤ እና ከሬም ጨምሮ ማብሰል፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ⊗ ስጋውን በመጥበሻ ጠብሶ እና ቆራርጦ በሰህን ላይ ማድረግ፤
- ⊗ ብራውን ሶሱን ፈሰስ አድርጎ መጠቀም፡፡

ስቴክ ከወደን ጠጅ እና ኦንጉዳይ ጋር

Steak with Wine and Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

- 450 ግራም የጭቅና ስጋ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 150 ግራም አንጉዳይ
- 100 ሚሊ ሊትር የወደን ጠጅ (2 የቡና ሲኒ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተፈጨ የጥብስ ቅጠል
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ
- ክዘገጃጃት

- ⊗ የጭቅና ስጋውን በደንብ እጽድቶ ሳይቆራረጥ በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ በደንብ መጥበስ፤
- ⊗ ስጋው ከተጠበሰ በኋላ ከመጥበሻ ማውጣት፤
- ⊗ በራሱ መጥበሻ ላይ የገበታ ቅቤ መጨመር፤
- ⊗ መሸፋሙን ውሃ ሳይነካ በጨርቅ በደንብ መጥረግ፤
- ⊗ የጸዳውን አንጉዳይ ወደ መጥበሻው መጨመር እና በደንብ መጥበስ፤

- ⊗ ወይትን ፈሰስ እያደረጉ በመጨመር በደንብ ማብሰል፤
- ⊗ ከላይ የጥብስ ቅጠል፤ ጨው እና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ማውረድ፤
- ⊗ የተጠበሰውን ስጋ ቆራርጦ ከላይ የመሸፋሙን ሶስ መጨመርና ማቅረብ፡፡

ሚት ኩፍ Meat Loaf

ጥሬ ዕቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ግራም ወይም 500 ግራም የተፈጨ ስጋ
- 150 ሚሊ ሊትር ወተት (3 የቡና ሲኒ)
- 50 ግራም የተፈጨ የዳቦ ዱቄት (1 የቡና ሲኒ)
- 100 ግራም ካቻፕ (2 የቡና ሲኒ)

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 እንቁላል

ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዝግጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ አሽኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ በጎድጓዳ ስህን ስጋውን፤ እንቁላሉን፤ የተፈጨ ዳቦ ዱቄቱን፤ 50 ግራም /1 የቡና ሲኒ/ ካቻፑን፤ ሽንኩርቱን፤ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማሞቅ፤
- ⊗ የዳቦ መጋገሪያ ፓትራ ዘይት ቀብቶ የተዋሃደውን መጨመር፤
- ⊗ በደንብ ደምድሞ ከላይ ቀሪውን ካቻፕ /1 የቡና ሲኒ/ መጨመርና ማዳረስ፤
- ⊗ በአልሙኒየም ፎይል ሸፍኖ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ⊗ አውጥቶ በሰላይስ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

የጥጃ ጎድን በባሌሳሚክ ቪንገር Veal with Balsamic Vinegar

ጥሬ ዕቃዎች

- 450 ግራም የጥጃ ጎድን
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ግንድ የጥብስ ቅጠል
- 3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 50 ሚሊ ሊትር ባልሳሚክ ቪንገር /1 የቡና ሲኒ/
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዝግጃጃት

- ⊗ የጥጃ ጎድኑ ላይ ጨው እና ቁንዶበርበሬ መነስነስ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይት አግሎ ጎድኑን መጥበስ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን ሽሪምሪ መክተፍ፤
- ⊗ ጎድኑ የተጠበሰበት መጥበሻ ላይ (መጥበሻው ሳይታጠብ) ነጭ ሽንኩርቱን ጠበስ ጠበስ ማድረግ፤
- ⊗ ጥብስ ቅጠሉንና ባልሳሚክ ቪንገሩን መጨመር፤
- ⊗ ባልሳሚክ ቪንገሩን ለትንሽ ደቂቃ ከፈላ በኋላ በማጥለያ ሽንኩርቱንና የጥብስ ቅጠሉን ማጥለል፤
- ⊗ የተጠለለውን ባልሳሚክ ቪንገር መልሶ ወደ መጥበሻ ጨምሮ የገበታ ቅቤ፤ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ⊗ የተጠበሰው ጎድን ላይ ፈሰስ ማድረግ፡፡

የጥጃ ስጋ በክትክክት

Veal and Veggies

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የጥጃ ስጋ

1 የፈረንጅ ቃሪያ

1 ራስ ዝኩኒ

4 ፍሬ ድንች

3 ራስ ካሮት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

50 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ /የቡና ሲኒ/

2 ብርጭቆ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨው እና ቁንጾበርበሬ

ክዘገጃጀት

- 1. የጥጃ ስጋውን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- 2. ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- 3. በደቃቅ አራት መዓዘን የፈረንጅ ቃሪያ፣ ዝኩኒ፣ ድንች እና ካሮት መከታተፍ፤
- 4. በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የጥጃ ስጋውን በደንብ መጥበስ፤
- 5. ከተጠበሰ በኋላ ስጋውን ማውጣት፤
- 6. ስጋ በተጠበሰበት ድስት ውስጥ ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን ማቀላላት፤
- 7. የተከታተፈውን ካሮት፣ ዝኩኒ፣ የፈረንጅ ቃሪያ እና ድንችን አስገብቶ ለተጨማሪ 10 ደቂቃ ማቀላላት፤

- 1. የተጠበሰውን ስጋ አስገብቶ ማደባለቅ፤
- 2. ወይን ጠጅ እና የሾርባ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰልና ማውረድ፡፡

የጥጃ ስጋ በመኮሮኒ

Veal with Maccheroni

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም የጥጃ ስጋ

500 ግራም መኮሮኒ

2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

1 ፍሬ ካሮት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

1 የሾርባ ማንኪያ ፍርዖ ዱቄት

2 ብርጭቆ የስጋ ማጣፈጫ ሾርባ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨው እና ቁንጾበርበሬ

ክዘገጃጀት

- 1. የጥጃ ስጋውን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- 2. በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የተቆራረጠውን የጥጃ ስጋ ጨምሮ በደንብ መጥበስ እና መጥበስ፤
- 3. ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- 4. ስጋ የተጠበሰበት ድስት ውስጥ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን ጨምሮ ማቀላላት፤

- ⊗ ሽንኩርቱ ከተቀላላ በኋላ ስጋውን እና ዱቄቱን መጨመር፤
- ⊗ የማጣፈጫ ሾርባውን እየጨመሩ ስጋውን ማቀላላት፤
- ⊗ ሁለት ሊትር ውሃ እና ጨው አፍልቶ መኮሮኒውን መቀቀል፤
- ⊗ የበሰለውን መኮሮኒ ወደ ስጋ ውስጥ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ዶሮ ካቻቶሬ Chicken Cacciatore

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 የዶሮ መላላጫ እና 2 የዶሮ አግር
- 5 ፍሬ ቲማቲም
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ፍሬ ካሮት
- 1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 1 ግንድ የሾርባ ቅጠል
- 2 ፍሬ የላውሮ ቅጠል (bay leaf)
- 3 የሾርባ ማንኪያ ጥቁር የወይራ ፍሬ
- 50 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ /1 የቡና ሲኒ/
- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ ዶሮውን በደንብ ማጠብና ጨውና ቁንዶበርበሬ መነስከር፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ዶሮውን ጨምሮ መጥበስ ከተጠበሰ በኋላ ዶሮውን ማውጣት፤

- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ካሮቱን፣ የሾርባ ቅጠሉን፣ የላውሮ ቅጠሉን እና ባሮውን በደንብ መከተፍ፤
- ⊗ ዶሮ በተጠበሰበት ድስት ውስጥ የተከታተፉትን አትክልቶች እና ባሮውን ጨምሮ ማቀላላት፤
- ⊗ ቲማቲሙን በደቃቁ ከትፎ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ማብሰል፤
- ⊗ ዶሮውን ወደ ቲማቲሙ እና ሽንኩርቱ መጨመር፤
- ⊗ የወይን ጠጅ ጨምሮ ለ40 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ የወይራ ፍሬ ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ⊗ ከፖስታ ወይም ከሩዝ ጋር አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዶሮ ካፈረንጅ ቃሪያ እና ክንጉዳይ ጋር Chicken with Bell Pepper and Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 የዶሮ መላላጫ ስጋ
- 2 የፈረንጅ ቃሪያ
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 100 ግራም አንጉዳይ
- 1 ግንድ የጥብስ ቅጠል
- 2 ብርጭቆ ወይን ጠጅ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ አቭኑን በ350° ሴንቲግራድ ማሞቅ፤

- ⊗ ዶሮውን በደንብ ማጠብና በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ መጥበስ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን በሺሪሚሪ (በረዣዥም) መቆራረጥ፤
- ⊗ በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ ሽንኩርቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን ከጥብስ ቅጠል ጋር በደንብ ማብሰል፤
- ⊗ እንጉዳዩን ውሃ ሳይነካ በጨርቅ በደንብ ማጽዳት፤
- ⊗ የፈረንጅ ቃሪያው እና ሽንኩርቱ ውስጥ እንጉዳዩን መጨመር፤
- ⊗ ወይን ጠጁን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ⊗ በላዛኛ መስሪያ ውስጥ ዶሮውን ደርድሮ የተዘጋጀውን የፈረንጅ ቃሪያ እና መሸፋሙን ከላይ ማፍሰስ፤
- ⊗ ለ15 ደቂቃ አሸን ውስጥ ጨምሮ ማብሰል እና ማውረድ፤
- ⊗ ከፋዝ ጋር ማቅረብ፡፡

የዶሮ ኦሮስት Roasted Chicken

ጥሬ ዕቃዎች

- 1.5 ግራም ሙሉ ዶሮ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ እርድ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
- 4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 1 ፍሬ ሎሚ
- ዘይት ለመጥበሻ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ በቅድሚያ አሸንን በ350° ሴንቲግሬድ ማምቅ፤
- ⊗ ዶሮውን በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ የታጠበውን ዶሮ በደንብ በጨርቅ ማድረቅ፤
- ⊗ የዶሮውን ቆዳ ዘይት መቀባት፤
- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ሎሚውን ቆራርጦ የዶሮው ሆድ ውስጥ መክተት፤
- ⊗ ከቆዳው ስር ቅቤውን ቆራርጦ ማስገባት፤
- ⊗ በርበሬ፣ የተፈጨ ዝንጅብል፣ እርድ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ቆዳው ላይ ማሸት፤
- ⊗ በላዛኛ መስሪያ ላይ ዘይት ጨምሮ ዶሮውን ለአንድ ሰዓት ከ 45 ደቂቃ ማብሰል፡፡

ዶሮ በኦርጎ እና ጋራም ማሳካ (የህንድ የምግብ ክሰራር) Chicken with Yoghurt and Garam Masala

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 የዶሮ መላላጫ
- 200 ግራም እርጎ (4 የቡና ስኒ)
- 5 ፍሬ ቲማቲም
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጋራም ማሳላ (የቅመም ዓይነት)
- 2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከጋራም ማሳካ ጥሬ ዕቃዎች

- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሄል
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የድንብላል ፍሬ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የሰናፍጭ ፍሬ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የከሙን ፍሬ

ከጋራም ማሳካ ከዘገጃጃት

- ⊗ በመጥበሻ ውስጥ ቀረፋውን፣ ቅርንፉዱን፣ ሄል፣ የድንብላል ፍሬ፣ የሰናፍጭ ፍሬ፣ የከሙን ፍሬና ሚጥሚጣ አድርጎ ሞቅ ሞቅ ማድረግ
- ⊗ ከመጥበሻ አውርዶ በደንብ በሙቀጫ መውቀጥ ወይም በቡና መፍጫ ማሸን በደንብ መፍጨት፡፡

የዶሮ ከዘገጃጃት

- ⊗ ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተ፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ሁለት የሾርባ ማንኪያ ጋራም ማሰላውን ጨምሮ ማቁላላት፤
- ⊗ ዶሮውን የተቁላላው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- ⊗ ቲማቲሙን በደንብ መፍጨት፤
- ⊗ የተፈጨውን ቲማቲም ወደ ዶሮው ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ እርጉ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ከፋዝ ጋር ማቅረብ፡፡

የዶሮ ናጌት በሞዘሬካ Chicken Nuggets with Mozzarella

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 ትልልቅ የዶሮ መላላጫ
- 200 ግራም ሞዘሬላ
- 2 እንቁላል
- ፍርኖ ዱቄት
- የተፈጨ የዳቦ ዱቄት
- ዘይት ለመጥበሻ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ በቀድሚያ አቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ ዶሮውን በደንብ አጥቦ በእራት መግዘን መቆራረጥ፤፤
- ⊗ ሞዘሬላውን በዶሮው ልክ መቆራረጥ፤
- ⊗ ዶሮውንና ሞዘሬላውን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ መቀመጥ፤
- ⊗ እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ⊗ ፍርኖ ዱቄት በአንድ ትሪ የዳቦ ዱቄት በሌላ ትሪ አድርጎ ማዘጋጀት፤
- ⊗ ዶሮውን እና ሞዘሬላውን አንድ በአንድ እያደረጉ ማጣበቅ፤
- ⊗ የተጣበቀውን ዶሮ በእጅ እያደረጉ በዱቄት ማዳረስ፤
- ⊗ ፍርኖ ዱቄት የተደረገበትን ዶሮ እና ሞዘሬላውን ወደ እንቁላሉ እያስገቡ ወደ ዳቦ ዱቄት ውስጥ ጨምሮ በደንብ ሙሉውን አዳርሶ ማሸግ፤
- ⊗ እንዲህ እያደረጉ ሁሉንም መጨረስ፤
- ⊗ የተዘጋጀውን ዶሮ በመጋገፊያ ትሪ አድርጎ ወደ አቨኑ ማስገባት፤
- ⊗ አብሰሎ ማውጣት፡፡

ዶሮ በቺዝ እና በሞርቶዴላ

Chicken with Cheese & Mortadella

ጥሬ ዕቃዎች

- 4 የዶሮ መላላጫ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቤት የተሰራ ቺዝ
- 4 ስላይስ ሞርቶዴላ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- በቅድሚያ አሸኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ዶሮውን በደንብ ማጠብ፤
- ዶሮውን መሀል ለመሀል በቢላ መሰንጠቅ፤
- ቤት የተሰራውን ቺዝ በጨው እና በቁንዶበርበሬ መቀመም፤
- ሞርቶዴላውን በትናንሽና በደቃቁ መከተፍ፤
- ከትፎ ወደቺዙ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- በማንኪያ እየጨለፉ ቺዙን እና ሞርቶዴላውን ወደ ተቀደደው ዶሮ ውስጥ መጠቀጠቅ፤
- ጠቅጥቆ በፕርስ እንጨት ማሸግ (ሲጠበስ ቺዙ እንገደወጣ)፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ዶሮውን ጨምሮ በሁሉም (ቡድል እያገለበጡ መጥበስ፤
- ከመጥበሻ አውጥቶ ወደ መጋገሪያ ትሪ አድርጎ አሸን ውስጥ ለ40 ደቂቃ ማብሰል፤
- ዶሮ በተጠበሰበት መጥበሻ የገበታ ቅቤ እና ክሬም ጨምሮ ማማሰል፤

- ዶሮውን ከበሰለ በኋላ ከአሸን ውስጥ ማውጣት፤
- ሲቀርብ ክሬሙን ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ ጉካሽ

Fish Gulash

ጥሬ ዕቃዎች

- 450 ግራም ዓሳ (ፍሴቶ)
- 4 ፍሬ ቲማቲም
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 ፍሬ ቃሪያ
- 1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ (እንደ ምርጫ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ድልህ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ዓሳውን አጥቦ አሾሁን አውጥቶ በአራት መዓዘን መቆራረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ሺሪሚሪ አድርጎ በረዣዥሙ መከታተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን መጥበስ፤
- ቲማቲሙን በሺሪምሪ ቆራርጦ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ማብሰል፤
- የቲማቲም ሳልሳውንና በርበሬውን ጨምሮ ማብሰል፤
- የተቆራረጠውን ዓሳ ወደ ሽንኩርት እና ቲማቲሙ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከ 8-10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ቃሪያውን ከትፎ ጣልጣል አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በኩካንዴዝ ሶስ

Fish with Hollandaise Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ
ለአላንዴዝ ሶስ ጥሬ ዕቃዎች
4 የእንቁላል አስኳል
50 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
5 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የኩካንዴዝ ክዝግጃጃት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ የእንቁላል አስኳል ጨምሮ መምታት፤
- ⊗ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ማቅለጥ፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ውሃ ማፍላት፤
- ⊗ የተመታውን እንቁላል ከጎድጓዳ ሰህን ወደሚፈላው ውሃ ድስት ውስጥ አድርጎ መምታት፤
- ⊗ ያለማቋረጥ እየመቱ የቀለጠውን ቅቤ ቀስ በቀስ ወደ እንቁላሉ መጨመር፤
- ⊗ የሎሚ ጭማቂውን ልክ እንደ ቅቤው ወደ እንቁላሉ እየጨመሩ መምታት (አንድ ጊዜ መምታቱን ካቆምን እንቁላሉ ይበስልና ፍርፍር ይላል ስለዚህ በደንብ ቶሎ ቶሎ መምታቱን አለማቆም)፤
- ⊗ አውርዶ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማማሰል፤
- ⊗ አሳውን አጽድቶ ለአራት ቆራርጦ በጨውና በቁንዶበርበሬ መቀመጥ፤
- ⊗ በመጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ አሳውን መጥበስ፤
- ⊗ በደንብ ከተጠበሰ በኋላ አውጥቶ ከአላንዴዝ ሶስ ጋር ማቅረብ፡፡

ዓሳ ኮተኬት

Fish Cutlet

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቱላፒያ ዓሳ
3 እንቁላል
($\frac{1}{4}$) ሩብ ኪሎ የፍርኖ ዱቄት
($\frac{1}{4}$) ሩብ ኪሎ የዳቦ ዱቄት
4 ፍሬ ሎሚ
($\frac{1}{4}$) ሩብ ሊትር ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝግጃጃት

- ⊗ ዓሳውን አጥቦ እሾሁን ማውጣት፤
- ⊗ እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ⊗ በሁለት ትሬ ፍርኖ ዱቄቱንና የዳቦ ዱቄቱን መበተን፤
- ⊗ አሳውን በሁሉም በኩል እያገላበጡ ፍርኖ ዱቄቱን ማዳረስ፤
- ⊗ አሳውን እንቁላሉ ውስጥ እየነከሩ ወደ ዳቦ ዱቄት ውስጥ መጨመርና በሁሉም በኩል ማዳረስ፡፡
- ⊗ ዘይቱን በትልቅ መጥበሻ አግሎ አሳውን መጥበስ፡፡

ዓሳ በክቦካዶ እና ጄኪ ሳፊሳ Fish with Avocado and Hot Chili Salsa

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቴላፒያ ፍሌቶ አሳ

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ጥሬ ዕቃዎች ለሳፊሳ

2 መካከለኛ አቮካዶ

2 መካከለኛ ፍሬ ቲማቲም

1 የፈረንጅ ቃሪያ

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ (ዛላ ወይም የተፈጨ)

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ዓሳውን በደንብ አጥቦ እሾሁን ማውጣት እና በጨውና ቁንዶበርበሬ መቀመጥ፤
- ⊗ በመጥበሻ ውስጥ ዘይት አግሎ አሳውን መጥበስ፤
- ⊗ አቮካዶውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ⊗ የፈረንጅ ቃሪያውን ቆራርጦ በመጥበሻ ዘይት አግሎ መጥበስ እና አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ ማድቀቅ፤

- ⊗ በጎድጓዳ ሰሀን አቮካዶውን፣ የተጠበሰውን ቃሪያ እና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር እና ማደባለቅ፤
- ⊗ ቲማቲሙን እንዲሁ በደቃቂ ከትፎ ወደ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ሎሚ ጭማቂ፣ ሚጥሚጣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አደባልቆ የተጠበሰው አሳ ላይ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በወዶራ ፍሬ እና ቲማቲም Fish with Olives and Tomato

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቴላፒያ ፍሌቶ ዓሳ

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ጥሬ ዕቃዎች ለወዶራ ፍሬ እና ቲማቲም ሶስ

2 ፍሬ ቲማቲም

3 የሾርባ ማንኪያ አረንጓዴ ወይም ጥቁር የወዶራ ፍሬ

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 የሻይ ማንኪያ በሶብላ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ አፍቶ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ዓሳውን አጥቦ እሾሁን አጥርቶ መጥበስ፤
- ⊗ ቲማቲሙን በደንብ አጥቦ በደቃቂ መከተፍ፤
- ⊗ የወዶራ ፍሬውን በደቃቂ መከተፍ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቂ መከተፍ፤

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ቲማቲሙን፣ የወይራ ፍሬውን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ዘይት፣ አጅቶ፣ በሶብላ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማዋህድ፤
- ⊗ ተጠብሶ የወጣው አሳ ላይ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ ቴምፓራ በክኩሪክተር ሶስ እና በዝንጅብ

Fish Tempara with Soya sauce and Ginger

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የቴላፒያ ፍሌቶ ዓሳ

(½) ግማሽ ጠርሙስ አምቦ ውሃ

3 እንቁላል

100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ሲኒ)

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ጥሬ ዕቃዎች ከዝንጅብ ሶስ

50 ሚሊ ሊትር ላይት ሶያ ሶስ (1 የቡና ሲኒ)

1 የሻይ ማንኪያ የተፈቀፈ ዝንጅብል

1 የሻይ ማንኪያ አጅቶ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር

ከዘገጃጃት

- ⊗ ዓሳውን አጥቦ እሾሁን አውጥቶ በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ዱቄት፣ አምቦ ውሃውን፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ

አድርጎ መደበላለቅ፤

- ⊗ በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይቱን ማፍላት፤
- ⊗ የተቆራረጠውን አሳ የአምቦውሃውና ፍርኖዱቄት ሊጥ ውስጥ እየለወሱ የፈላ ዘይት ውስጥ እየጨመሩ መጥበስ፤
- ⊗ በብናማ ሲሆን ማውጣት፤
- ⊗ በአነስተኛ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ሶያ ሶስ፣ አጅቶ፣ ስኳር እና የተፈቀፈ ዝንጅብል ጨምሮ መምታት፤
- ⊗ ከተመታ በኋላ በማጥለያ አድርጎ ማጥለል፤
- ⊗ የተጠለለውን ሶያ ሶስ ከተጠበሰው አሳ ጎን በዕቃ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በክኩሪክተር ሶስ ተሸፍኖ Fish al Cartoccio

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ

1 ፍሬ ሎሚ

2 የላውሮ ቅጠል

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 ፍሬ ፍሬ ቲማቲም

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አልሙኒየም ፎይል

ከዘገጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ አቨኮን በ250° ሴንቲ ግራድ ማሞቅ፤
- ⊗ ዓሳውን አጥቦ ለአራት አኩል መቆራረጥ፤

- ⊗ ቆራርጦ በጨውና በቁንዳብርበሬ መቀመም፤
- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፤ ቲማቲሙን በስሱ በከብ መከተፍ፤
- ⊗ ለሚሉት በስላይስ መቀረጥ፤
- ⊗ ለንድጓዳ ስህን ላይ አድርጎ ዘይት፤ ቁንዳብርበሬና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ፤
- ⊗ በመጋገሪያ ጥሪ ላይ አልሙኒየም ፎይሉን ዘርግቶ አሳውን ቁጭ ማድረግ
- ⊗ የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት፤ ቲማቲሙን፤ ጨው፤ ለሚሉት
- ⊗ በላውሮ ቅጠል ጋር በመስመር አሳው ላይ አድርጎ ፎይሉን በደንብ ማሸግ፤
- ⊗ ለሽን ውስጥ ጨምሮ ከ20 - 25 ደቂቃ ማብሰል፡፡

ዓሳ በፈረንጅ ቃሪያ ፔስቶ Fish with Bell Pepper Pesto

ጥሬ ዕቃዎች

- 450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ
- 1 የፈረንጅ አረንጓዴ ቃሪያ
- 1 የፈረንጅ ቢጫ ቃሪያ
- 1 የፈረንጅ ቀይ ቃሪያ
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 የሻይ ማንኪያ አቼቶ
- 1 ዛላ ሚጥሚጣ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- ጨውና ቁንዳብርበሬ

ከዘግጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ ለሽን በ250° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ ዓሳውን አጥቦ ለአራት እኩል መቆራረጥ፤

- ⊗ ቆራርጦ በጨውና በቁንዳብርበሬ መቀመም፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በስሱ በከብ መከተፍ፤
- ⊗ ዛላ ሚጥሚጣውን መከተፍ፤
- ⊗ በንድጓዳ ስህን ላይ አድርጎ የወይራ ዘይት፤ ሚጥሚጣውን፤ ነጭ ሽንኩርቱን፤ ቁንዳብርበሬና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ፤
- ⊗ የፈረንጅ ቃሪያውን ቆራርጦ አረንጓዴ፤ ቢጫ፤ ቀይን መጥበሻ ላይ አድርጎ መጥበስ፤
- ⊗ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ከቀዘቀዘ በኋላ እያንዳንዱን በከለር መለየት፤
- ⊗ በጁስ መፍጫ የወይራ ዘይት፤ ነጭ ሽንኩርት፤ አቼቶውን፤ ሚጥሚጣ፤ ካስፈለገ አራት የሾርባ ማንኪያ ውሃ፤ ጨውና ቁንዳብርበሬ ጨምሮ እያንዳንዱን ከለር ቃሪያ ለየብቻ መፍጨት፤
- ⊗ የተጠበሰው አሳ ላይ እያንዳንዱን ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የበግ ዕግር ኦሮስቶ በተከያዩ ቅመሞች Lamb Arrostato

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 ኪሎ የበግ እግር ስጋ
- (1/2) ግማሽ ኪሎ ቲማቲም
- 2 ብርጭቆ አቼቶ
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 2 ግንድ በሶብላ
- 2 ግንድ የጥብስ ቅጠል
- 3 የላውሮ ቅጠል
- ፍርኖ ዱቄት
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ለመጥበሻ
- ጨውና ቁንዳብርበሬ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ አቼቶ፣ የጥብስ ቅጠል፣ በሶብላና ነጭ ሽንኩርት ከታትፎ ባንድ ላይ ማደበላለቅ፤
- ለ30 ደቂቃ ማስቀመጥ፤
- የበግ ስጋውን መቆራረጥ፤
- የበግ ስጋው ላይ ጨው፣ ቀንዶበርበሬ እና ዱቄት ነስንሶ ማሸት፤
- በዱቄት የታሸውን የበግ ስጋ በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ዱቄት እየነሰነሱ መጥበስ፤
- የተቀመጡትን ቅመማቅመሞች ከአቼቶ ጋር ወደ ጥብሱ ጨምሮ ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ቲማቲሙን በረዣዥሙ ቆርጦ እየበሰለ ያለው የበግ ጥብስ ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቀንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ከፋዝ ጋር ማቅረብ፡፡

ጆርዳና ስታይል የበግ አሰራር Giordana's Style Lamb

ጥሬ ሰቃዎች

- 1 ኪሎ የበግ ስጋ
- 2 ብርጭቆ ወይን ጠፎ
- 5 እንቁላል
- 50 ሚሊ ምዕተፈጨ ቺዝ (1 የቡና ሰኒ)
- 3 ሳፌ ነጭ ሽንኩርት
- 6 የሸርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቀንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የበግ ስጋውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ነጭ ሽንኩርቱንና የበግ ስጋውን ጨምሮ መጥበስ፤
- የወይን ጠጁን ጨምሮ ውሃው እስከሚመጥ ድረስ ማብሰል፤
- በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ እንቁላሉንና የተፈጨውን ቺዝ አንድ ላይ መምታት፤
- ስጋው እንደበሰለ ካረጋገጥን በኋላ የተቀመመውን እንቁላል ጨምሮ ያለማቋረጥ ማማሰል፤ ለሁለት ደቂቃ አብስሎ ማውረድ፡፡

የገገገሽ

Giordano's Style Lamb



MULTIFRY
THE MULTICOOKER



De'Longhi Multifry is a new innovative cooking appliance combining a state-of-the-art low oil fryer and multicooker. Your perfect solution to healthier living. Multifry is capable of creating a vast array of delicious dishes. It also introduces an exclusive Surround Heating System technology where you can fry, cook, or grill and bake hundreds of lighter and healthier dishes, perfectly.

Discover new, healthier and tastier ways of cooking with over 250 recipes. For more information and great recipes, please visit multifry.delonghi.com



For more recipes download our Free APP
"De'Longhi Recipe Book"



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

Product of Germany



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, Piasa
Arade Kifle Ketema, 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

የጋራ ጥቅም ላይ የዋለው ለዘገጃጀት

ቀካኔ ስናኮች እና የኮከቴል ምግቦች Snacks and Cocktail Food

ስናኮች በአብዛኛው ለልጆች ትምህርት ቤት መከሰስ ለንፈልግ የምናዘጋጃቸው የምግብ አይነቶች ናቸው፡፡ የእነዚህ አዘገጃጀት በስናክ እና ኮከቴል ምግቦች አዘገጃጀት ላይ ይገኛል፡፡ ኮከቴል ማለት ቤት ውስጥ ድግስ ወይም የተለያዩ ሰፋ ያሉ ማህበራዊ ዝግጅቶች ሲኖሩ በትናንሹ መልክ ይዘው የሚዘጋጁ ምግቦች ናቸው፡፡

ከሬፕ Savory Crepe

ጥሬ ዕቃዎች

- 100 ግራም ዱቄት (2 የቡና ስኔ)
- 2 እንቁላል
- 100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኔ)
- የገቢታ ቅቤ
- (¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨፍ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰህን እንቁላሉን ጨው ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- የተመታው እንቁላል ውስጥ ዱቄቱን ጨምሮ እንደገና በደንብ መምታት (እንዳይጓጉል በደንብ መምታት)፤
- ወተቱን ጨው ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- በጋለ መጥበሻ ላይ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- የተዘጋጀውን ሊጥ በጭልፋ እየለኩ እንደ እንጀራ በከቡ መጥበሻው ላይ ማስፋት፤
- ቡናማ ቀለም አስከሚሆን ድረስ አገላብጦ ማብሰል፤
- ይህ የክሬፕ ቁጣ ከማንኛውም ሶስ ወይም ከማንኛውም የምግብ አይነቶች ማሳያ ለ ሆን ይችላል፡፡

ከሬፕ በግሪል ዶብ Crepe with Grilled Chicken

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 የዶብ መላላጫ
- ሰላጣና ቲማቲም
- 4 ትልልቅ የክሬፕ ቁጣ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ዘይት ለመጥበሻ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዶብ በደንብ ከታጠበ በኋላ ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- መጥበሻውን በደንብ አግሎ የተቆራረጠውን ዶብ ቡናማ ቀለም አስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- ቲማቲሙን እና ሰላጣውን በደንብ የተዘጋጀውን ካጠቡ በኋላ ቲማቲሙን በሰሱ በከብ በመቆረጥ ማዘጋጀት፤
- ቲማቲሙና ሰላጣው ላይ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በትንሹ መጨመር፤
- የክሬፕን ቁጣ ሰህን ላይ በመዘርጋት በመጀመሪያ ሰላጣውን መዘርጋት ከላይ ላይ ቲማቲም ማድረግ፤ በመጨረሻ የተጠበሰውን ዶብ አላዩ ላይ ማድረግ፤
- ማዮኔዙን በሾርባ ማንኪያ ጠብ ጠብ አድርጎ ቀብቶ ካሰፈለገ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለሁለት ማጥፍ፤
- የታጠፈውን ለሁለት ቆርጦ ማቅረብ፡፡

ክሬፕ በክቮካዶ

Crepe with Avocado

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 ፍሬ አቮካዶ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈቀፈቀ ቺዝ
- ሰላጣ እና ቲማቲም
- 4 የክሬፕ ቁጣ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- በቅድሚያ የክሬፕ ቁጣ መስራት፤
- አቮካዶውን ልጦ በሺሪምሪ መቆራረጥና ጎድጓዳ ለህን ውስጥ ጨምሮ ከወይራ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጋር መቀመጥ፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መቆራረጥ፤
- ሰላጣውን አጥቦ ማዘጋጀት፤
- ቲማቲምና ሰላጣው ላይ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በመጨመር ማዘጋጀት፤
- የክሬፕ ቁጣውን ለህን ላይ መዘርጋት፤
- የክሬፕ ቁጣው ላይ ሰላጣውን መዘርጋት፤ የተቆራረጠውን አቮካዶና ቲማቲሙን ማድረግ፤
- በመቀጠል ቺዡን አላዩ ላይ በመነሸነሽ የወይራ ዘይቱን በትንሹ ማፍሰስ፤
- የክሬፕ ቁጣውን ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቀረጥ፡፡

ክሬፕ በክንጉዳዩ

Crepe with Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

- 400 ግራም እንጉዳይ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ባሻሚል ሶስ
- 4 የክሬፕ ቁጣ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- የክሬፕ ቁጣ በቅድሚያ መስራት፤
- እንጉዳዩን ውሃ ሳይነካው በንጹህ ጨርቅ በደንብ መጥረግ፤
- በመከተል በረጃጅሙ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ እንጉዳዩን በመጨመር በጥንቃቄ ለስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- የስጎ ቅጠሉን በደንብ ከትፎ ከጨውና ቁንዶበርበሬ ጋር እንጉዳይ ውስጥ መጨመር፤
- የክሬፕ ቁጣውን ባሻሚል ሶስ መቀባት (ባሻሚል ሶስ አሰራር የስጎ አሰራሮች ገጽ ላይ ይገኛል)፤
- የተጠበሰውን እንጉዳይ ለአራት ቦታ ከፍሎ የተቀባው የክሬፕ ቁጣ ላይ ማድረግ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ እንደአስፈላጊነቱ መጨመር፤
- የክሬፕ ቁጣውን ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቀረጥ፡፡

ክሬፕ ሱዜት በጆርዳና ክሰራር

Crepe Suzette (Giordana's way)

ጥሬ ዕቃዎች

- 4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 4 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 2 ብርቱካን ጁስ
- 2 ፍሬ ብርቱካን
- 2 መለኪያ የአናናስ አረቄ
- 4 ክሬፕ ቂጣ

ክዘገጃጃት

- 1. የክሬፕ ቂጣውን በቅድሚያ ማዘጋጀት፤
- 2. ብርቱካኑን መጭመቅ፤
- 3. ሁለቱን ብርቱካን ልጦ እያንዳንዱን መፈልቀቅ፤
- 4. በፍልቃቂው ላይ ያሉትን ቆዳዎች መላጥ፤
- 5. በመጥበሻ ላይ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- 6. የተፈለቀቀውን ብርቱካን መጨመርና ስኳር ከላይ ላይ መነስነስ፤
- 7. የብርቱካን ጁሱን እና የአናናስ አረቄውን ጨምሮ አልኮሉ በደንብ እስኪቃጠል ድረስ ማብሰል፤
- 8. የተሰራውን ክሬፕ ከተሰራው የብርቱካን ሶስ ላይ ማድረግ፤
- 9. ትንሽ ከሞቀ በኋላ ከሬፑን አንስቶ ሶሱን ከላይ መጨመር፤
- 10. ለሁለት ቆርጦ ማቅረብ፡፡

ክሬፕ በሙዝና ወተት

Crepe with Banana and Milk

ጥሬ ዕቃዎች

- 4 ፍሬ ሙዝ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 100 ሚሊ ሊትር ወ፤ት (2 የቡና ስኒ)
- 4 የክሬፕ ቂጣ

ክዘገጃጃት

- 1. የክሬፕ ቂጣውን በቅድሚያ ማዘጋጀት፤
- 2. ሙዙን በክብ በክብ መቆራረጥ፤
- 3. በመጥበሻ አድርጎ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- 4. የተቆረጠውን ሙዝ መጥበሻው ላይ መጨመር፤
- 5. ስኳሩን ነስንሶ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- 6. ወተቱን ጨምሮ ለሌላ ሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- 7. በሌላ መጥበሻ የገበታ ቅቤ አቅልጦ የክሬፕ ቂጣውን ማመቅ፤
- 8. የሞቀውን ክሬፕ ስህን ላይ ዘርግቶ የተሰራውን ሙዝ ላይ ላይ መጨመር፤
- 9. የተሰራውን የክሬፕ ቂጣ ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቆራረጥ፡፡

ቸኮኬት ፓንኬክ

Chocolate Pancake

ጥሬ ሰቃዎች

- 100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
- 3 የሻይ ማንኪያ ካካዋ
- 1 እንቁላል
- 300 ሚሊ ሊትር ወተት (6 የቡና ስኒ)
- 8 የሾርባ ማንኪያ እንጆሪ
- 8 የሾርባ ማንኪያ ፈሳሽ ከሬም
- ዘይት ለመጋገር

ክዘገጃጃት

- በጎድጓዳ ሰህን ዱቄቱንና ካካዋውን መቀላቀል፤
- እንቁላሉን በሌላ ጎድጓዳ ሰህን መምታት፤
- በቀስታ የተመታውን እንቁላል፤ ዱቄት እና ካካዋ ውስጥ ጨምሮ ማቀላቀል፤
- በተጨማሪ ወተቱን ቀስ በቀስ እየጨመሩ ሊጡን ማቅጠን፤
- እንዲሰከን ለ30 ደቂቃ ማቆየት፤
- ዘይት በመጥበሻ በማምቅ ሊጡን አንድ አንድ ጭልፋ እየነሱ በሁለቱም በኩል ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- እንጆሪውን አጥቦ ቆራርጦ ለአራት ቦታ መክፈል፤
- ፓንኬኩን በዝርግ ሰህን ላይ አድርጎ እንጆሪውን ከላይ ማስቀመጥ፤
- ሁለት ሁለት የሾርባ ማንኪያ ከሬም እያፈሰሱ ማቅረብ፤

ፓንኬክ

Pancake

ጥሬ ክቃዎች

- 100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
- 1 እንቁላል
- 100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኒ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቫኔላ
- ዘይት ለመጋገር
- (¼) ፋብ የሻይ ማንኪያ ጨው

ክዘገጃጃት

- ፍርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ስኳርና ጨው በአንድ ላይ በጎድጓዳ ሰህን መቀላቀል፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰህን እንቁላሉን መምታት፤
- በመቀጠል ቫኔላና ወተት መጨመር፤
- የተመታውን እንቁላልና ወተት ፍርኖ ዱቄት ውስጥ ጨምሮ ሳይጓጉል በደንብ ማደባለቅ፤
- በመጥበሻ ውስጥ ዘይቱን ማጋልና አንድ አንድ ጭልፋ ሊጥ በማድረግ ቂጣውን በሁለት በኩል ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ይህ ፓንኬክ ከማርማላት፣ ከማር፣ ከፍሬሽ ፍፋት፣ እንደ ፖም፣ ብርቱካን፣ መግዝ የመሳሰሉት ጋር ይበላል፡፡



Pizza & Pasta

0912 090182



Opening hours:

From 10:00 am – 10:00 pm

Open 7 days a week

Address:

Bole road, near Novis Supermarket
across fresh corner and Meridian hotel

Tel: 0912090182

E-mail: giordanaskitchen@yahoo.com



Pizza & Pasta

0912 090182



Opening hours:
From 10:00 am – 10:00 pm
Open 7 days a week

Address:
Bole road, near Novis Supermarket
across fresh corner and Meridian hotel

Tel: 0912090182
E-mail: giordanaskitchen@yahoo.com

የጋርዳና ክብርና የምግብ አዘገጃጀት

ሰንደቂቶች Sandwiches

ስቴክ ሳንድዊች በቼዝ

Steak Sandwich with Cheese

ጥሬ ሰቃዎች

400 ግራም (4 ስላይስ) የጭቅና ስጋ

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

8 ስላይስ ቼዝ

ዘይት ለመጥበስ

ቲማቲም

ሰላጣ

ዳቦ

ማጣፈጨ Dressing

ጥሬ ሰቃዎች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

(½) ግማሽ ጠርሙስ ካቻፕ

4 የሾርባ ማንኪያ አናናስ ጁስ

1 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ (Mustard)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጨ አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ የተከተፈውን ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት

ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን ማብሰል፤

- ካቻፕ፣ ሰናፍጭ እና የአናናስ ጁስ የበሰለው ሽንኩርት ላይ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ትንሽ ውሃ መጨመር፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አውሮጶ ማቀዝቀዝ፡፡

የጭቅና ስጋ አዘገጃጀት

- ስጋውን በስስና በረዣዥሙ አድርጎ መክተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን በክብና በስሱ አድርጎ መክተፍ፤
- ሰላጣውን አጥቦ ሳይከተፍ መተው፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መክተፍ፤
- በጨውና በቁንዶበርበሬ ቲማቲምና ሰላጣውን መቀመም፤
- መጥበሻ ውስጥ ዘይቱን አግሎ ሽንኩርቱንና ስጋውን በአንድ ላይ ጨምሮ መጥበስ፤
- የተዘጋጀውን ማጣፈጫ አራት የሾርባ ማንኪያ የሚሆን መጨመርና ማማሰል፤
- ስላይስ የተደረገውን ቼዝ ዘርጋ ዘርጋ አድርጎ ስጋው ላይ ማስቀመጥ፤
- ቼዙን ስጋው ላይ እንዲቀልጥ መጥበሻው ላይ ለ2 ደቂቃ ያህል ከድኖ ማብሰል፤
- ዳቦውን ሰንጥቆ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- የተጠበሰውን ስጋና ቼዝ የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ደሮ በማርና በመስታርድ Chicken with Honey & Mustard

ጥሬ ክቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ

ዘይት ለመጥበሻ

ሰላጣ

ቲማቲም

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ዳቦ

ማጣፈጫ

Dressing

ጥሬ ዕቃዎች

8 የሾርባ ማንኪያ ማር

4 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ

4 የሾርባ ማንኪያ ንጹህ ውሃ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ ክዝገዳጃት

- በጁስ መፍጫ ውስጥ ማርና መስታርዱን አንድ ላይ መፍጨት፤
- ውሃ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ እንደገና በደንብ መፍጨት፤
- በባዶ ማርማላት ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ለትንሽ ጊዜ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

የዶሮውን ሳንዳዊት ክዝገዳጃት

- ዶሮውን በስስና በረጃጅሙ አድርጎ መክተፍ፤
- ሰላጣውን አጥቦ ሳይከተፍ መተው፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መክተፍ፤
- በጨውና በቁንዶበርበሬ ቲማቲምና ሰላጣውን መቀመጥ፤
- መጥበሻ ውስጥ ዘይቱን አግሎ ዶሮውን ጨምሮ ማብሰል፤
- የተዘጋጀውን ማጣፈጫ አራት የሾርባ ማንኪያ የሚሆን መጨመርና ማማሰል፤
- ዳቦውን ሰንጥቆ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- የተጠበሰውን ዶሮ የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ባርብኪዩ ክትክፍት ክና የተፋፋ ሳንዳዊት Barbeque Veggie and Flax Seed Sandwich

ጥሬ ክቃዎች

250 ግራም /ፋብ ኪሎግራም/ የፈረንጅ ቃሪያ

250 ግራም /አንድ/ ዝኩኒ

4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጠረ ተልባ

100 ማ.ሊ. ሊትር ባርብኪዩ ሶስ /2 የቡና ስኒ/

ሰላጣ

ቲማቲም

ዘይት ለመጥበሻ

ዳቦ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን አጥቦ በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- ⊗ መጥበሻ ላይ ዘይቱን አግሎ የተከተፈውን አትክልት በፍማ አስከማሆን መጥበስ፤
- ⊗ ከተጠበሰ በኋላ እላዩ ላይ የተፈጨውን ተልባ መነስ፤
- ⊗ ሁለት ሲኒ ባርብኪዩ ሶስ (ለጭቅና ሳንድዊች የሰራነውን ማጣፈጫ ጨምሮ ለትንሽ ደቂቅ ማጠሰል)፤
- ⊗ ዳቦውን ሰንጥቆ የባርብኪዩ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- ⊗ የተጠበሰውን አትክልት የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ⊗ ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የክንቁካኔ ትራሜዚኒ Egg Tramezzini

ጥሬ ሰቃዎች

- 4 አንቁላል
- 8 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
- 2 የሻይ ማንኪያ ፐርስሊ
- 8 ስላይስ ዳቦ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ አንቁላሉን ቀቅሎ መላጥ፤
- ⊗ አንቁላሉን በጣም በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ ጎድዳዳ ስህን ውስጥ አንቁላሉን ጨምሮ ፐርስሊ፣ ማዮኔዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤
- ⊗ ሁለተኛውን ስላይስ ዳቦ አዘጋጅቶ በሁለቱም በኩል ማጥፋት፤
- ⊗ ቀቅሎ የተከተፈውን አንቁላል በዳቦው በአንድ በኩል ላይ አስቀምጦ አንቁላሉን ማዳረስ፤
- ⊗ ሁለተኛውን ስላይስ አንቁላል የያዘው ስላይስ ላይ መደረብ፤
- ⊗ ሁሉም ሳንድዊች ተሰርቶ ካለቀ በኋላ አስከማቢላ ድረስ ዳቦው አንዳይደርት በጥቂቱ ረጠብ ያለ የኪቶን ፎጣ ባፍና ማስቀመጥ ይመረጣል፡፡

የቱና ትራሜዚኒ Tuna Tramezzini

ጥሬ ሰቃዎች

- 150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ቆርቆሮ የታሸገ ቱና)
- 2 ፍሬ ቲማቲም
- 1 ሎሚ ጭማቂውን
- 2 የሻይ ማንኪያ ፐርስሊ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
- ሰላጣ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ቱናውን ቆርቆሮውን ከፍቶ ዘይቱን ማጥለል፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በደቃቁ መከተ፤
- ቱናውን ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ አድርጎ ቲማቲሙን መጨመር፤
- ፐርስሊውን በደቃቁ ከትፎ መጨመር፤
- ሎሚ፣ማዮኔዝ፣ ጨውና ቀንዶበርበሬ አድርጎ ሁሉንም በደንብ ማደባለቅ፤
- ሁለት ስላይስ ዳቦ አዘጋጅቶ በሁለቱም በኩል ማዮኔዝ መቀባት፤
- የተቀላቀለውን ቱና በዳቦው በአንድ በኩል ላይ አስቀምጦ ቱናውን ማዳረስ፤
- ሁለተኛውን የዳቦ ስላይስ ቱና የያዘው ስላይስ ላይ መደረብ፤
- ሁሉም ሳንድዊች ተሰርቶ ካለቀ በኋላ እስከሚበላ ድረስ ዳቦው አንዳይደርቅ በጥቂቱ ረጠብ ያለ የኪችን ፎጣ ሽፍኖ ማስቀመጡ ይመረጣል፡፡

ቢፍ ኮርን ዶግ Beef Corn Dogs

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም ሆት ዶግ

3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኳር)

60 ግራም ፍርኖ ዱቄት (1 የቡና ስኳር ከ1 የሾርባ ማንኪያ)

60 ግራም የተፈጨ የዳቦ ዱቄት (1 የቡና ስኳር ከ1 የሾርባ ማንኪያ)

የበቆሎ ስታርች (የበቆሎ ዱቄት)

ዘይት

ካቻፕ

ከዘገጃጀት

- ሆት ዶጉን በግማሽ መቀረጥ፤
- ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ፍርኖ ዱቄቱን፣ የዳቦ ዱቄቱንና ስኳሩን መደበላለቅ፤
- ወተት ጨምሮ ሊጡን በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተቆራረጠውን ሆት ዶግ አንድ በአንድ የበቆሎ ስታርች ላይ መደበላለቅ፤
- በመቀጠል ሆት ዶጉን ከበቆሎ ስታርች ውስጥ አውጥቶ የፍርኖ ዱቄት ሊጥ ውስጥ መጨመር፤
- ግማሽ ሊትር ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ ማፍላት፤
- ሹካ በመጠቀም ሊጥ ውስጥ የገባውን ሆት ዶግ ሊጡ ውስጥ እየለወሱ በደንብ አዳርሶ አንድ በአንድ ሆት ዶጉን የጋላ ዘይት ውስጥ መጨመር፤
- በሊጥ ተነክሮ ዘይት ውስጥ የገባው ሆት ዶግ ቡናማ ከሆነ በኋላ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- በአያንዳንዱ ላይ ስቴክኒ መሰከትና በካቻፕ አድርጎ ማቀረብ፡፡

የዶሮ ጉበት ፓቴ Chicken Liver Pate

ጥሬ ሰቃዎች

400 ግራም የዶሮ ጉበት

200 ግራም የገባታ ቅቤ (4 የቡና ስኳር)

1 የሾርባ ማንኪያ ወይን ጦጅ

ጨውና ቀንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- የዶሮ ጉበቱን በትልቅ መቆራረጥ፤
- በመጥበቅ ላይ 50 ግራም (1 የቡና ስኳር) ቅቤ አመቆ ጉበቱን መጨመር፤
- ጉበቱ በደንብ እስከሚበላ ወይን ጦጁን ጨምሮ መጥበስ፤

- በሌላ ትንሽ መጥበሻ 150 ግራም (3 የቡና ሲኒ) ቀቤ ማቅለጥ፤
- የጂስ መፍጫ በመጠቀም ጉብቱንና የቀለጠውን ቅቤ፡ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መፍጨት፤
- ከመፍጫው ውስጥ አውጥቶ አነስተኛ እቃ በመጠቀም ከድንን ቢያንስ ለ1 ሰዓት ለህል ፍሬድ ውስጥ ማቀዘቀዝ፤
- በማንኛውም አይነት ዳቦ ቀብቶ መጠቀም፡፡

የጆርድና ምርጫ ካፕ ኬክ Savory Cup Cake

ጥሬ ሰቃዎች

- 250 ግራም ፍርዖ ዱቄት (5 የቡና ሲኒ)
- 150 ሚሊ ሊትር ውሃ (3 የቡና ሲኒ)
- 100 ግራም ሪኮታ ጅዝ /ቤተ የሚሰራ ጅዝ/ (2 የቡና ሲኒ)
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የጆርድ ማንኪያ ዘይት
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ በሶብላ (Basil)
- 10 ግራም እርሾ
- 100 ግራም ሞርቶዴላ
- 150 ግራም ሪኮታ ወይም ሆምሜድ ጅዝ (3 የቡና ሲኒ)
- 4 ሲኒ ቲማቲም ሶስ (4 የቡና ሲኒ)

አዘጋጃት

- በቅድሚያ እስኩን በ250° ሴንቲግራድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ስህን አንድ የቡና ሲኒ ዱቄት፤ አንድ የቡና ሲኒ ውሃ እና እርሾውን አድርጎ በሹካ ማቀላቀል፤

- ለአንድ ሰዓት ያህል ሞቅ ያለ ቦታ ማስቀመጥ (ኩፍ እንዲል) ማድረግ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ስህን የቀረውን ዱቄት፤ ሶስት የቡና ሲኒ ሪኮታ ወይም ሆምሜድጅዝ፤ ስኳር፤ ዘይት፤ ጨው እና ኩፍ ያለውን እርሾ በአንድ ላይ መቀላቀልና ማቡካት፤ በደንብ እስከሚያያዝ ድረስ ማሸት፤
- ለሁለት ሰዓት ያህል ሞቅ ያለ ቦታ ስህኑን በንጹህ ጨርቅ ሸፍኖ ማስቀመጥ፤
- ሞርቶዴላውን በትንንሽ ኩብ መቆራረጥ፤
- ቲማቲም ሶስ ሰርተን በሶብላ መጨመር፤
- ሊጡ በደንብ ኩፍ ሲል ስምንት ቦታ ከፋፍሎ ማድባል፤
- የካፕ ኬክ መስሪያ እቃውን ዘይት መቀባት (ሊጡ እንዳይጣበቅ)፤
- ከስምንቱ የተደባለቡት ሊጦች አራቱን እያንዳንዱ የካፕ ኬክ መጋገሪያው ቀዳዳ ውስጥ መጨመር፤
- አራቱ ተደባለቡለው በካፕ ኬክ መጋገሪያ ትሪ ላይ የተቀመጡትን ሊጦች ጣቶቻችንን በመጠቀም ዘርጋ ዘርጋ ማድረግ፤
- አንድ አንድ የጆርድ ማንኪያ እያደረጉ ቲማቲም ሶስ ሊጡ ላይ መጨመር፤
- ከቲማቲሙ ሶስ በላይ 100 ግራም ሪኮታ ጅዝ (2 የቡና ሲኒ ሪኮታ ጅዝ) ለ አራት ቦታ ከፍሎ እያንዳንዱ ላይ መጨመር፤
- ከሪኮታ በላይ ደግሞ ሞርቶዴላውን ማድረግ፤
- ያስተረፍነውን አራት የተደባለቡት ሊጦች ዳምጠን ከሞርቶዴላው በላይ እያደረግን መድፈን፤
- ለ30 ደቂቃ ሞቅ ያለ ቦታ አስቀምጦ (ወደ ላይ ኩፍ እንዲል አድርጎ) የጋለው አሸን ውስጥ ከ15-20 ደቂቃ ማብሰል፡፡

ብስኩት ያክሰኳር

Salty Cookies for Snack

ጥሬ ዕቃዎች

- 180 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ስኒ)
- 80 ግራም የገበታ ቅቤ (1 የቡና ስኒ ከ3 የሾርባ ማንኪያ ጋር)
- 40 ግራም የተፈቀፈቀ ቺዝ (4 የሾርባ ማንኪያ)
- 1 እንቁላል
- 2 የሻይ ማንኪያ በሰብላ
- (1/4) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው
- አቾሎኒ

ክዘገጃጃት

- ቅቤውን እንዲለሰልስ ለአንድ ሰዓት ያህል ከፍሪጅ አውጥቶ ማስቀመጥ፤
- በጎድጓዳ ስህን ቅቤና እንቁላሉን በደንብ መቀላቀልና መምታት፤
- የተፈቀፈቀውን ቺዝ እና በሰብላውን በደንብ መቀላቀል፤
- በእጅ በመጠቀም ዱቄቱንና ጨውን ቀላቅሎ ሊጡ በደንብ እስከሚዋሃድ ለውሶ ለአንድ ሰዓት ፍሪጅ ማስቀመጥ፤
- በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን ዘርግቶ መዳመጥ፤
- የቡና ስኒ አፍ በመጠቀም ሊጡን እየተጫኑ በክብ መቁረጥ፤
- የላዛኛ መስሪያ ዘይት መቀባትና ዱቄት መነስነስ፤
- እያንዳንዱ የተቆራረጠውን ሊጥ በ2 ሳ.ሜ ርቀት ላዛኛ መስሪያው ላይ መደርደር፤
- እያንዳንዱ ሊጥ ላይ ሁለት ሁለት አቾሎኒ ማድረግ፤
- ከ15 እስከ 18 ደቂቃ ባለው ጊዜ እሸን ውስጥ በመጨመር በጥማ እስከሚሆን ድረስ መጋገር፤
- ከመቅረቡ በፊት ማቀዝቀዝ፡፡

የድንች ካሮኬት በክተር

Potato Croquettes with Peas

ጥሬ ዕቃዎች

- 6 ፍሬ ድንች
- 2 የእንቁላል አስኳል
- 150 ግራም አተር /Peas/ (3 የቡና ስኒ)
- 100 ግራም የተፈጨ ቺዝ (2 የቡና ስኒ)
- 1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- የተፈጨ ደረቅ ዳቦ
- ዘይት ለመጥበሻ

ክዘገጃጃት

- ድንቹን በደንብ መቀቀል እና መላጥ፤
- በድንች መፍጫ ወይም በብርጭቆ ድንቹን በደንብ መፍጨት፤
- የተፈጨው ድንች ላይ አተር፣ የተፈጨ ቺዝ፣ ገውዝ፣ የእንቁላል አስኳል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በአንድ ላይ በደንብ መቀላቀል፤
- በእጅ በመጠቀም የተዘጋጀውን የተፈጨ ድንች በረዣዥም መቆራረጥ፤
- የተፈጨውን የዳቦ ዱቄት በዝርግ ነገር ላይ መበተንና የተቆራረጠውን የተፈጨ ድንች በዱቄቱ ላይ በማንከባለል በትክክል በተፈጨው የደረቅ ዳቦ መሸፈኑን ማረጋገጥ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት ጨምሮ ማፍላትና የተዘጋጀውን የድንች ካሮኬት እስገብቶ ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን መጥበስ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የሩዝ ቦሬ ከክተር ጋር

Rice Balls with Peas

ጥሬ ዕቃዎች

- 400 ግራም ሩዝ (8 የቡና ስኒ)
- 200 ግራም የተፈጨ ስጋ
- 150 ግራም የቆርቆሮ አተር (3 የቡና ስኒ)
- 150 ግራም ቲማቲም ስልስ (3 የቡና ስኒ)
- 100 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ (2 የቡና ስኒ)
- 1 የላውሮ ቅጠል
- 50 ግራም የተፈጨ ጅዝ (1 የቡና ስኒ)
- ጨውና ቁንዶበርበሬ
- ፍርኖ ዱቄት
- የደረቀ ዳቦ ዱቄት
- ዘይት ለመጥበሻ

አዘገጃጀት

- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ስጋና የላውሮ ቅጠል (Bay leaf) ጨምሮ ወደ ቡናማ እስከሚለወጥ ማብሰል፤ ወይን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ሳልሳ፤ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለ1 ሰዓት በትንሽ እሳት እንዳይደርቅ ውሃ ትንሽ ትንሽ እየተጨመረበት ማብሰል፤
- በሌላ መጥበሻ ትንሽ ዘይት አሙቆ አተር (Peas) በመጨመር ለተወሰነ ዲቂቃ ማብሰልና በተቀላቀለው ስጋና ቲማቲም ቀላቅሎ ማብሰል፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ በአንድ ሊትር ውሃ ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለው ሩዝ ውስጥ የተፈጨ ጅዝ ቀላቅሎ እሳት ላይ እያለ በደንብ ማማሰል፤
- ከእሳት ላይ አውሮሮ ሩዙን እየጨለፉ ትሪ ላይ መገልበጥ፤
- ከጥቂት ደቂቃ በኋላ የትሪውን ሩዝ 3 ቦታ መከፋፈል፤

- ከትንሽ ደቂቃ በኋላ እጃችንን እየተጠቀምን ሩዙን እጃችን ላይ አድርገን መሀል ላይ የሥጋና የአተሩን ጥብስ እየጨመርን እንደ ሚት ቦል ሩዙን ሙሉ በሙሉ እየሸፈንን ማድበል፤
- የዳቦ ዱቄቱንና ፍርኖ ዱቄቱን ትሪ ላይ ዘርግተን የተደባለበውን ሩዝ የዳቦው ዱቄትና ፍርኖ ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የተደባለበውን ሩዝ ጨምሮ ቡናማ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ፡፡

ጉዋካሞኪ

Guacamole

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 ፍሬ አቮካዶ
- 1 ፍሬ ቲማቲም
- ግማሽ ራስ ቀይ ሽንኩርት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- አቮካዶውን ልጦ ለሁለት ቆርጦ በደቃቁ መክተፍ፤
- ሎሚውን ቆርጦ ጁሱን ማውጣት፤
- የወጣውን የሎሚ ጁስ ወደ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በትናንሹ መክተፍ፤
- ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- ቲማቲምና ሽንኩርቱን አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- አስፈላጊ ከሆነ አንድ ቃሪያ በደቃቁ ከትፎ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከዳቦ ወይም ከቂጣ ጋር ማቅረብ፡፡

ትንንሽ ፒዛ

Pizza Snacks

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም ፍርኖ ዱቄት (5 የቡና ሰኔ)

10 ግራም እርሾ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

250 ግራም /ኡብ ኪሎ/ ቲማቲም

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

(½) የማማሽ ሻይ ማንኪያ ደረቅ ጠሰኝ

(½) ማማሽ የሻይ ማንኪያ በሶብላ

150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (3 የቡና ሰኔ)

(½) ማማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር

100 ሚሊ ሊትር ውሃ (2 የቡና ሰኔ)

ዘይት

1 የሾርባ ማንኪያ ጨው

ከዘገጃጃት

- ⊗ አነስተኛ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ እርሾውን፣ ማማሽ (½) የሾርባ ማንኪያ ስኳር፣ 2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት ጨምሮ ማቀላቀልና ለ20 ደቂቃ የሚሆን ኩፍ እስኪል ማስቀመጥ፤
- ⊗ በትልቅ ጎድጓዳ ሰህን ሁለት ሲኒ ውሃ፣ ጨውና ዱቄቱን ጨምሮ ኩፍ ያለውን እርሾ በመጨመር ሊጡ እስኪሚያያዝ ድረስ በደንብ ማሸት፤
- ⊗ ለሁለት ሰዓት ያህል ሽፍኖ ማስቀመጥ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በድስት ዘይት አግሎ ነጭና ቀይን ሽንኩርት ቡናማ እስኪሚሆን ማብሰል፤
- ⊗ ቲማቲሙን ከትፎ ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመርና በአነስተኛ እሳት ከ20

እስከ 25 ደቂቃ ማብሰል፤

- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከእሳት ላይ ማውረድ፤
- ⊗ የተባካውን ሊጥ ኩፍ ካለ በኋላ 12 ቦታ ከፍሎ ማድባል፤
- ⊗ የመጋገሪያ ትሪ ዘይት ቀብቶ 12ቱን የሊጥ ቦሎች /አንክብሎች/ ትሪው ላይ መደርደር እና ለአንድ ሰዓት ያህል ትሪው ላይ መተው፤
- ⊗ የተደረደሩትን የሊጥ ቦሎች /አንክብሎች/ ኩፍ ካለ በኋላ ሁለት ጣቶችን በመጠቀም ጫን ጫን ማድረግ /ወይም መዳመጥ/፤
- ⊗ ትልቅ ድስት ውስጥ ማማሽ ሊትር ዘይት እፍልቶ የተዳመጠውን ሊጥ ቡናማ እስኪሆን መጥበስ
- ⊗ የተጠበሰውን አውጥቶ አንድ አንድ የሾርባ ማንኪያ የተዘጋጀውን ቲማቲም ሶስ አድርጎ ቺዝ መበተን፡፡

ሞዘሬላ ቺዝ ቦቴስ

Mozzarella Cheese Balls

ጥሬ ሰቃዎች

500 ግራም /ማማሽ ኪሎ ግራም/ ሞዘሬላ

2 እንቁላል

2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ

150 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ሰኔ)

1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ሞዘሬላ ቺዙን ከተገዛ በኋላ ከውሃ ውስጥ አውጥቶ ሰህን ላይ አድርጎ ፍሪጅ ማሳደር (ውሃውን መጠጥ እንዲያደርግ)፤

- ⊗ ሞዘራላ ሺዙን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ እንቁላሉን መትቶ ሞዘራላው ላይ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ የስጎ ቅጠል፣የተፈጨ ሺዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ሞዘራላው ላይ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- ⊗ የተቀላቀለውን ሞዘራላ ፍሪጅ ውስጥ ከሶስት እስከ አራት ሰዓት ማስቀመጥ፤
- ⊗ ከፍሪጅ ውስጥ አውጥቶ በእጅ በትንንሽ በማድቦልቦል የተደበለበለውን ሞዘራላ ዱቄት እያስነኩ ትሪ ላይ አድርጎ ለ30 ደቂቃ ዲፕ ፍሪዝ ውስጥ ማስቀመጥ፤
- ⊗ ድስት ውስጥ ግማሽ ሊትር ዘይት አፍልቶ የተደበለበለውን ሞዘራላ ከዲፕ ፍሪዝ ውስጥ አውጥቶ ቀጥታ የፈላው ዘይት ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ቡናማ እስኪሆን መጥበስ፡፡

ሺዝ ሱፍኬ Cheese Soufflé

ጥሬ ሰቃዎች

50 ግራም ፍርኖ ዱቄት (1 የቡና ሲኒ)

50 ግራም የገበታ ቅቤ

(½) ግማሽ ሊትር ወተት

4 እንቁላል

150 ግራም የተፈጨ ሺዝ (3 የቡና ሲኒ)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ አሽኑን በ200° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- ⊗ የእንጨት ማማሰያ በመጠቀም ዱቄቱን እየጨመሩ ማማሰል፤

- ⊗ ቀስ በቀስ ወተቱን መጨመርና ማማሰል፤
- ⊗ ለ20 ደቂቃ በአነስተኛ እሳት ማብሰል፤
- ⊗ ጨውና የተፈጨ ሺዙን አስገብቶ በደንብ ማማሰልና ከእሳት ላይ ማውረድ፤
- ⊗ በሁለት ጎድጓዳ ሰህን የእንቁላሉ አስኳሉን እና ነጭን መለየት፤
- ⊗ አስኳሉን ድስት ውስጥ ያለው ሊጥ ውስጥ ቀስ በቀስ እያስገቡ በደንብ ማማሰልና ማሞህድ፤
- ⊗ ነጭን እንቁላል በደንብ መምታት (ነጭ እና አረፋማ አስከሚሆን ድረስ)፤
- ⊗ የተመታውን ነጭን እንቁላል ቀስ በቀስ ሊጡ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ⊗ ከሬም ካራሜል መስሪያ ቅቤ ቀብቶ ሊጡን በጭልፋ አድርጎ አኩል አዳርሶ አሸን ውስጥ ማስገባት፤
- ⊗ ለ20 ደቂቃ ወደ ላይ እስከሚነፋ ድረስ መጋገር፡፡

ሞዘራካ ሺዝ ፓፍ Mozzarella Cheese Puffs

ጥሬ ሰቃዎች (ከቂጣ)

150 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ሲኒ)

50 ግራም የገበታ ቅቤ

1 እንቁላል

(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ እርሾ

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ዘይት

ጨው

ጥሬ ሰቃዎች (ወስጥ ከሚገባ)

300 ግራም ሞዘሬላ ጅዝ (6 የቡና ስኒ)

150 ግራም የተፈጨ ጅዝ (3 የቡና ስኒ)

1 የሻይ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ የስን ቅጠል
ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት (ክኪጡ)

- ⊗ ንጹህ ጠረጴዛ ላይ ፍርኖ ዱቄቱን ማድረግ፤
- ⊗ እርሾውን እና ጨው ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ መሀሉን ከፍት በማድረግ እንቁላሉን ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ቅቤውን በደቃቁ ከትፎ ጨምሮ ማሸት፤
- ⊗ የሎሚውን ጭማቂና ሁለት የሾርባ ማንኪያ ዘይት አድርጎ ማሸት፤
- ⊗ ከታሽ ባሕላ ላስቲክ ሸፍኖ ለ20 ደቂቃ ማስቀመጥ፡፡

ክዘገጃጃት ከወሰጡ

- ⊗ ሞዘሬላ ጅዝን በደንብ መከተፍ፤
- ⊗ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ሞዘሬላ ጅዝ፣ የተፈጨውን ጅዝ፣ የስን ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ሊጡ ኩፍ ካለ በኋላ ከላስቲኩ አውጥቶ ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን መዳመጥ፤
- ⊗ መዳመጫ ወይም ጠርሙስ በመጠቀም ሊጡን ጠፍጣፋ ማድረግ፤
- ⊗ የቡና ሲኒ በመጠቀም በከብ በከብ አድርጎ መቆራረጥ፤
- ⊗ የተቆራረጠውን ሊጥ መሀል ላይ አንድ አንድ ማንኪያ፤ የተዘጋጀውን ሞዘሬላ ጅዝ እየጨመሩ በእጅ ሊጡን ለሁለት አጥፎ ማሸት፤
- ⊗ ትሪ ላይ ፍርኖ ዱቄት በመነስነስ የታጠፈውን ሊጥ ማስቀመጥ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት ውስጥ ግማሽ ሊትር ዘይት አግሎ እያንዳንዱን ሞዘሬላ ጅዝ ፓፋን ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ፤

⊗ ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ፡፡

ጅዝ ቦጫስ Cheese Balls

ጥሬ ሰቃዎች

300 ግራም ሪኮታ ጅዝ (6 የቡና ስኒ)

50 ግራም የተፈጨ ጅዝ (1 የቡና ስኒ)

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ

4 እንቁላል

ፍርኖ ዱቄት

ጨው

ክዘገጃጃት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ሪኮታውን ከእንቁላሉ ጋር ማደበላለቅ፤
- ⊗ ገውዝ፣ የሎሚ ፍቅፋቂና የተፈጨውን ጅዝ አድርጎ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ይህ የተደበላለቀው ጅዝ በጣም ውሃማ ከሆነ 2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት መጨመር እና በደንብ ማደበላለቅ፤
- ⊗ እጅን በመጠቀም አንድ አንድ የሻይ ማንኪያ ጅዝ እየወሰዱ ማድበላለቅ፤
- ⊗ በትሪ ላይ ዱቄት ጨምሮ የጅዝ ቦሉን ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤
- ⊗ በድስት ውስጥ አንድ ሊትር ውሃ እፍልዶ ጨው መጨመር፤
- ⊗ ውሃው ከፈለ በኋላ ጅዝ ቦሎቹን እየጨመሩ ለ2 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ በስሎ ከውሃ ውስጥ የወጣውን ጅዝ ቦል ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ የወይራ ዘይት ጨምሮ ጅዝ ቦሉን ማስቀመጥ፡፡

በደርጃን በቺዝ Egg Plant & Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 በደርጃን
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ቲማቲም
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ሳልሳ
- 2 የሾርባ ማንኪያ አፕቶ
- 150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (6 የቡና ሰኔ)
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ በቅድሚያ አቨኑን በ200° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ በደርጃኑን አጥቦ ለሁለት በረዥሙ መቁረጥ፤
- ⊗ ቆርጦ ውስጡን በቢላ ቀስ ብሎ ማውጣት፤
- ⊗ ከውስጡ የወጣውን የበደርጃኑን እንቡጥ ትንሽ ጨው ነስንሶ ለ30 ደቂቃ ማስቀመጥ (ውሃ እንዲተፋ)፤
- ⊗ ከ30 ደቂቃ በኋላ የበደርጃኑን እንቡጥ በቀዝቃዛ ውሀ አድርጎ በደንብ ማጠብ እና ማድረቅ፤
- ⊗ የደረቀውን የበደርጃን እንቡጥ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይት ማጋል፤
- ⊗ የተከተፈውን የበደርጃን እንቡጥ መጨመር እና ቡናማ እስኪሆን መጥበስ፤
- ⊗ የተጠበሰውን በደርጃን ከመጥበሻ ማውጣት፤
- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ መጥበሻው ላይ አድርጎ በደንብ መጥበስ፤

- ⊗ የተጠበሰውን የበደርጃን እንቡጥ ወደ ሽንኩርቱ ቀላቅሎ እንደገና ለእንድ ደቂቃ መጥበስ፤
- ⊗ ቲማቲሙን በደንብ አጥቦ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ወደ ሚጠበሰው በደርጃን አፕቶውን፣ ቲማቲሙንና ሳልሳውን መጨመር እና በደንብ ማጠሰል፤
- ⊗ በትኩሱ 100 ግራም ቺዝ ፣ በደቃቁ የተፈጨ ፓርስሊ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማቀላቀል፤
- ⊗ በማንኪያ እኩል አካፍሎ ወደ በደርጃኑ ልጣጭ መጨመር፤
- ⊗ የቀረውን የተፈጨ ቺዝ በደርጃኑ ላይ መነስ፤
- ⊗ የላዛኛ መግሪያ ዘይት ቀብቶ በደርጃኑን መደርደር፤
- ⊗ አልሙኒየም ፎይል ሽፍኖ ለ30 ደቂቃ ማጠሰል፤
- ⊗ የአልሙኒየም ፎይሉን አንስቶ ለሌላ 10 ደቂቃ ቺዙ እስከሚቀልጥ ድረስ ማጠሰል፡፡

የቱና እና የደግኝ ሱፍኬ Tuna and Potatoe Soufflé

ጥሬ ዕቃዎች

- 500 ግራም /ግማሽ ኪሎግራም/ ድንች
- 150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ጣሳ)
- 100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ሰኔ)
- 5 እንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

ከዘገጃጀት

- ⊗ በቅድሚያ አቨኑን በ220° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት ድንቹን አብስሎ መላጥ፤
- ⊗ የተላጠውን ድንቹ በደንብ መፍጨት፤
- ⊗ ቱናውን ከጣሳ አውጥቶ ዘይቱን አፍስሶ በጎድጓዳ ሰህን መጨመር፤
- ⊗ እንቁላሉን ነጩን እና አስኳሉን መለየት፤
- ⊗ የእንቁላል አስኳሉን ወደ ቱናው ጨምሮ በደንብ መፍጨት፤
- ⊗ ነጩን እንቁላል በደንብ ነጭ አስከሚሆን መምታት፤
- ⊗ ወተቱን ወደ ድንቹ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- ⊗ የተደበላለቀውን ቱና እና የእንቁላል አስኳል ወደ ድንቹ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ የከሬም ካራሜል መስሪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪትን መቀባት፤
- ⊗ በጭልፋ አኩል አካፍሎ ሊጡን ወደ ከሬም ካራሜሉ መጋገፍ ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ መጋገር፡፡

በርገር በኦርጎ

Burger with Yoghurt

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ግማሽ ኪሎ/ የተፈጨ የበሬ ስጋ

100 ግራም አርጎ (2 የቡና ስኒ)

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

3 የሾርባ ማንኪያ የዳቦ ዱቄት

(½) ግማሽ ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ባሮ ሽንኩርት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

4 ዳቦ

4 ትልልቅ የሰላጣ ቅጠል

4 ፍሬ ቲማቲም /በሰላይስ የተቆረጠ/

4 ሰላይስ ሽንኩርት

ከዘገጃጀት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ስጋውን፣ የዳቦ ዱቄቱን፣ የተከተፉትን ቀይ እና ባሮ ሽንኩርት፣ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ በእጅ በመጠቀም የተደበላለቀውን ስጋ ለ4 ከፍሎ በከብ መጠፍጠፍ፤
- ⊗ መጥበሻ አግሎ ትንሽ ዘይት ጨምሮ መጥበስ፤
- ⊗ አርጎውን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ሰላጣውን፣ ቲማቲሙንና ሽንኩርቱን፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ መቀመጥ፤
- ⊗ የበርገር ዳቦውን ሰንጥቆ የተጠበሰውን ስጋ፣ ሰላጣ፣ ቲማቲም እና ሽንኩርት ማድረግ፤
- ⊗ የእርጎ ማጣፊጫ ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ማዮኔዝ

Mayonnaise

ጥሬ ዕቃዎች

2 የእንቁላል አስኳል

100 ሚሊ ሊትር ዘይት (2 የቡና ስኒ)

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም አቼቶ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝገዳጅት

- ⊗ በጎድጓዳ ሳህን እንቁላሉን ጨምሮ መምታት፤
- ⊗ እየመቱ ቀስ በቀስ ዘይቱን እየጨመሩ ማወፈር፤
- ⊗ ከወፈረ በኋላ ሎሚውን ጨምሮ መምታት፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- ⊗ ለሰላጣ፣ ለሳንድዊች ወይም በርገር መጠቀም፡፡

ፔስቶ Pesto

ጥሬ ዕቃዎች

- 15 ቅጠል በሶብላ (ቤዝል)
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 የቡና ሲኒ ዘይት
- ጨው

ክዝገዳጅት

- ⊗ በጁስ መፍጫ ውስጥ በሶብላ (ቤዝል)፣ ነጭ ሽንኩርትና ዘይት ጨምሮ አብሮ መፍጨት፤
- ⊗ የተፈጨ ቺዝና ጨው አድርገን እንደገና መፍጨት፤
- ⊗ እቃ ውስጥ ገልብጦ ፍሬጅ ውስጥ ማስቀመጥ፤
- ⊗ ለፓስታ ሶስ ወይም ሳንድዊች ሲሰራ ለመቀባት ይሆናል፡፡

ክዮኪ Aioli

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 የእንቁላል አስኳል
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ፍሬ ሎሚ
- 1 የቡና ሲኒ ዘይት
- ጨው

ክዝገዳጅት

- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በጣም አልሞ መፍጨት፤
- ⊗ በጎድጓዳ ሳህን የእንቁላሉን አስኳል አድርጎ የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት መጨመር፤
- ⊗ በመምቻ እየመቱ ዘይቱን እየጨመሩ ወፍራም እስከሚሆን ድረስ መምታት፤
- ⊗ የሎሚ ጭማቂውን እና ጨው ጨምሮ ማዋሃድ፤
- ⊗ ይህ ሶስ ለሳንድዊች እና ለተለያዩ ምግቦች ማባያ ይሆናል፡፡

የሪኮታ ቺዝ ሳኬሳ Ricotta Cheese Salsa

ጥሬ ዕቃዎች

- 250 ግራም /ፋብ ኪሎ/ ሪኮታ ወይም ቤት የተሰራ ቺዝ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
- 1 የእንቁላል አስኳል

(1/2) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 የሻይ ማንኪያ የተፈለፈለ የስጎ ቅጠል
1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝገዳጅ

- ⊗ በጎድጓዳ ስህን ሪከታውን ወይም ቤት የተሰራውን ሺዝና እንቁላሉን መጨመርና በደንብ ማዋህድ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍና ወደ ሺዝ መጨመር፤
- ⊗ ወተት፣ ገውዝ፣ የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬውን ጨምሮ ማዋሃድ፤ ይህ ሳልሳ ኪፓስታዎች ጋር እና በዳቦ ተቀብቶ ይበላል፡፡

ቤት ውስጥ የሚዘጋጁ ሺዝ Homemade Soft Cheese

ጥሬ ሰቃዎች

4 ሊትር ወተት
2 ሲኒ ኮምጣጤ /አጅቶ/

ክዝገዳጅ

- ⊗ በትልቅ ድስት ውስጥ ወተቱን በደንብ ማፍላት፤
- ⊗ ኮምጣጤ ጨምሮ ወተቱ እስኪበጣጠስ ድረስ ማፍላት፤
- ⊗ ከአሳት ላይ አውርዶ በትልቅ ማጥለያ ውሃውን በሙሉ ማጥለል፤
- ⊗ ጎድጓዳ ስህን ውስጥ ጨምሮ ፍሬጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

ከኬክ የሚሆን ኦጎት Butter Milk.

ጥሬ ሰቃዎች

(1/2) ግማሽ ሊትር ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ አጅቶ

ክዝገዳጅ

- ⊗ በትልቅ ጆግ ውስጥ ወተቱንና አጅቶውን ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ⊗ ከ15 እስከ 20 ደቂቃ ማቆየት፤
- ⊗ ወተቱ ሲወፍር ለመጠቀም ተዘጋጅቷል ማለት ነው፡፡

የብርቱካን ማርማካታ Orange Jam

ጥሬ ሰቃዎች

1 ኪሎ ግራም ብርቱካን
1 ኪሎ ግራም ስኳር

ክዝገዳጅ

- ⊗ ብርቱካኑን በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ በሹካ አድርጋችሁ እያንዳንዱን ብርቱካን ዙሪያውን መብሳት፤
- ⊗ በጎድጓዳ ስህን ውስጥ ውሃ ሞልቶ የተበሳውን ብርቱካን ለ12 ሰዓት መዘፍዘፍ፤
- ⊗ ከ12 ሰዓት በኋላ እያንዳንዱን ብርቱካን አውጥቶ መላጥ፤
- ⊗ የተላጠውን ልጣጭ በሽሪምሪ አድርጎ በቀጫጭኑ መከተፍ፤

- ❁ ተልጦ የተከተፈውን ልጣጭ በድስት ውስጥ ለማብሰያ ያህል ውሃ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ❁ ተልጦ የተቀመጠውን ብርቱካን ፍሬውን አውጥቶ መከተፍ፤
- ❁ የተከተፈውን ብርቱካን በሚዛን መዝና የሱን ያህል ስኳር መጨመር፤
- ❁ ለ1 ሰዓት ያህል ድስት ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- ❁ የበሰለውን ልጣጭ ከሚበስለው ብርቱካን ጋር ማቀላቀል፤
- ❁ ለተጨማሪ 5 ደቂቃ እንደገና ማብሰል፤
- ❁ ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ❁ የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መክደን፡፡

የእንጆሪ ማርማላት Strawberry Jam

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 ኪሎ ግራም እንጆሪ
- 1 ኪሎ ግራም ስኳር
- 1 ፍሬ ሎሚ ጭማቂ

አዘገጃጀት

- ❁ እንጆሪውን በደንብ ማጠብ፤
- ❁ እንጆሪው ላይ የሚገኘውን ቅጠል አንስቶ መጣል፤
- ❁ እንጆሪውን እየሰነጠቁ ለሁለት ለሁለት መከተፍ፤
- ❁ በትልቅ ድስት ውስጥ የተከተፈውን እንጆሪ የሎሚ ጭማቂውን እና ስኳሩን ማድረግ፤
- ❁ ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ❁ ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤ የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መክደን፡፡



Product of The UK & Italy
Rossetti
Intelligenza Casalinghi

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 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel. +251 11 119340
Fax +251 11 551035
Email attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com