

شوربة الجريش

ID: DF-001

نوع الأكلة: شوربة لحم

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق / طبخ بطيء

الوصف:

تُعد شوربة الجريش من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُؤكل غالبًا كوجبة يومية دافئة، خاصة في الأجواء الباردة أو في المساء، ولا ترتبط بمناسبة محددة، لكنها حاضرة بشكل متكرر في البيوت لما تتميز به من قيمة غذائية عالية وقوام مشبع. تُحضّر من الجريش المطبوخ مع اللحم والسمن والتوابل مثل القرفة واللومي اليابس، مما يمنحها نكهة غنية ومميّزة. تُقدّم شوربة الجريش عادةً ساخنة، ويمكن تناولها بمفردها أو مع الخبز، وأحيانًا تُقدّم إلى جانب أطباق خفيفة أخرى، وتعكس بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المحلية المتوفرة.

المكونات:

- 2 رأس بصل متوسط الحجم مفروم
- نصف كيلو لحم بدون عظم، مقطع مكعبات
- 6 حبات لومي يابس مقشّر
- ملح حسب الرغبة
- 1 كوب جريش
- 3 أعواد قرفة
- ربع كوب سمن
- 6 أكواب ماء

طريقة التحضير:

1. يُغسل الجريش جيدًا ويُنقع في الماء.
2. يُغسل اللحم جيدًا ويُصَفَّى.
3. يُرفع البصل المفروم على النار مع السمن ويُقلَّب حتى يذبل، ثم تُضاف أعواد القرفة.
4. يُضاف اللحم ويُقلَّب جيدًا حتى يتحمَّر، ثم يُضاف ليمون مجفف المقشَّر ويُقلَّب.
5. تُضاف كمية الماء ويُترك الخليط حتى يغلي.
6. يُصَفَّى الجريش من الماء ويُضاف إلى اللحم، ثم يُغطَّى بالماء الكافي.
7. يُترك على النار حتى ينضج الجميع لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعة ونصف.
8. بعد النضج، تُغرف الشورية وتُقدَّم ساخنة.

- تكفي كم شخص: 4 إلى 5 أشخاص

ملاحظات

- يمكن تقليل أو زيادة كمية الماء حسب القوام المرغوب.
- تُقدَّم غالبًا مع الخبز المحلي.

الكلمات المفتاحية:

- تراث ظفاري
- شورية
- جريش
- الجريش
- لحم
- أكالات شتوية
- مطبخ تقليدي

سوب اللحم والطماطم

ID: DF-002

نوع الأكلة : لحم

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : سلق + طبخ

الوصف:

يُعد سوب اللحم والطماطم من الوجبات الدسمة والمشبعة لما يحتويه من اللحم والشحم ومجموعة من الخضروات، ويُحضَّر غالبًا كوجبة عشاء في البيوت. وفي بعض الأحيان يُقدَّم في المناسبات المختلفة، سواء في الأفراح أو عند استقبال الضيوف أو في العزاء. ويُقدَّم هذا الطبق عادةً مع الخبز أو الأرز الأبيض، ويُعتبر من الأكلات التي تعكس الكرم وبساطة المطبخ المحلي.

المكونات:

- 1 كيلو لحم مقطّع قطعًا متوسطة الحجم
- 3 حبات طماطم
- نصف ملعقة صغيرة بهارات (كمون، كزبرة، قرفة)
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة هيل
- 4 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

1. يُغسل اللحم جيدًا، ويُزال الدهن الزائد، ويُرفع على النار مع كمية كافية من الماء حتى ينضج، ثم يُصفى من السوب ويُترك جانبًا.
2. تُقَطَّع الطماطم وتُوضع في الصفريّة، ويُضاف لها اللحم، ثم تُرفع على نار هادئة حتى تذوب الطماطم.

3. يُضاف الثوم والهيل والبهارات والفلفل الأسود، ويُقلَّب الخليط جيّدًا حتى تتشرب المكونات النكهات.
4. يُضاف سوب اللحم المتبقي، ويُترك على النار حتى يغلي وتستوي الشورية تمامًا، ثم تُقدّم ساخنة.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- شورية لحم
- طماطم
- عشاء
- ضيافة
- سوب اللحم
- اللحم
- لحم
- سوب
- وجبة رئيسية

خبز التخين

ID: DF-003

نوع الأكلة : خبز / مخبوزات

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : خبز بالفرن / تنور

الوصف:

الكعك الظفاري (خبز التخين) من المخبوزات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتتمثل طريقة تحضيره التقليدية في عجن العجين وتركه ليتخمّر، ثم تشكيله على هيئة دوائر ووضعه داخل التنور (فرن يُحفر داخل الأرض). يميّز هذا الخبز بقوامه

المتماسك الذي يكون قاسيًا قليلًا عند الأكل، ويُتناول عادةً مع الشاي الأحمر أو شاي الحليب أو الحليب الساخن حسب الرغبة. ولا يُعد خبز الثخين وجبة رئيسية، وإنما يُصنّف ضمن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها في أوقات مختلفة من اليوم. ومع تطوّر أساليب الطهي، أصبح من الممكن تحضيره حاليًا باستخدام الفرن العادي بدلًا من التنور التقليدي.

المكونات:

- كوب سمن عربي
- 4 أكواب طحين
- سكر حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ونصف حبة سوداء
- رشّة ملح
- ملعقة بيكنج بودر
- ماء للعجن أو حليب

طريقة التحضير:

1. تُخلط جميع المكونات الناشفة معًا
2. يُضاف السمن ويُفرك مع الدقيق حتى يذوب تمامًا
3. يُضاف الماء أو الحليب تدريجيًا، وتُعجن المكونات جيدًا حتى تتكوّن عجينة قابلة للتشكيل ومتماسكة
4. تُترك العجينة بعد تغطيتها بالبلاستيك حتى يتضاعف حجمها
5. يُحمّى الفرن جيدًا
6. تُقرص العجينة على شكل دوائر، ثم تُنقش من السطح
7. تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنضج

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 (حسب حجم الخبز)

الكلمات المفتاحية:

- خبز ظفاري
- كعك
- شاي الحليب
- الكعك الظفاري
- خبز
- خبز الثخين
- ثخين
- خبز ثخين

الفندال المقصّص

ID: DF-004

نوع الأكلة :بطاط حلو

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق + طبخ

الوصف:

الفندال هو البطاط الحلوة، ويُعد من الأطباق المعروفة في محافظة ظفار، حيث يُحضّر غالبًا في البيوت كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة مشبعة، ولا يرتبط بمناسبة معينة. ويتميّز الفندال بقيمته الغذائية وطعمه المميّز، مما يجعله من الأكلات المحبوبة لدى مختلف الفئات. ويمكن تقديمه للضيوف إلى جانب الخبز، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المحلية المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- كيلو واحد فندال

- بصلة متوسطة
- ربع كوب زبدة
- 2 حبة نارجيل ناضج
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل
- كوب سكر

طريقة التحضير:

1. يُقشّر الفندال ويُقَطَّع إلى شرائح صغيرة.
2. يُرفع على النار مع قليل من الماء حتى ينضج، ثم يُصْفَى من الماء.
3. تُفرم البصلة وتُقَلَّى في الزبدة حتى تذبل.
4. يُؤخذ النارجيل ويُقَطَّع ويُضرب في الخلاط حتى يصبح سائلاً، ثم يُصْفَى في المصفاة لاستخراج الماء فقط.
5. يُضاف ماء النارجيل إلى البصل ويُحرَّك، ثم تُضاف البهارات والملح والسكر ويُترك حتى يغلي.
6. يُضاف الفندال ويُترك على نار هادئة مع التحريك المستمر، ويُهرس أثناء التقليب حتى ينضج ويصبح مثل الحلوى.
7. بعد النضج، يُرفع من النار، وتكون علامة نضجه انفصال السمن وتحوّل القوام إلى عجينة متماسكة لا تلتصق بالقاع. يُعرف الفندال في الصحن ويُقدَّم.

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 7 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- فندال
- بطاط حلو

- الفندال
- الفندال المقصص
- وجبة رئيسية

العطراية

ID: DF-005

نوع الأكلة :طبق رئيسي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ

الوصف:

العطراية من الأطباق التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُحضَّر من عجينة الطحين التي تُقَطَّع إلى خيوط رفيعة وتُجَفَّف تحت أشعة الشمس، وهي طريقة تقليدية تمنحها قوامها المميَّز ونكهتها الخاصة. تُؤكل العطراية غالبًا كوجبة رئيسية أو كطبق جانبي، ولا ترتبط بمناسبة معيَّنة، بل تُحضَّر في الأيام العادية في البيوت.

المكونات:

- 4 أكواب طحين
- ماء كافٍ للعجن
- ملعقة صغيرة بهارات متنوعة
- بصلة متوسطة الحجم
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- ملح حسب الرغبة
- 4 حبات هيل
- 2 نارجيل (مشلي طازج)

طريقة التحضير:

1. يُضاف الملح إلى الطحين ويُعجن بالماء تدريجيًا حتى تتكوّن عجينة قابلة للتشكيل.
2. تُفرد العجينة وتُقطّع على هيئة خيوط رفيعة، ثم تُقطع وتُترك في الشمس لمدة 4 ساعات حتى تجف تمامًا.
3. تُقطع البصلة قطعًا صغيرة جدًا.
4. يُحمّى السمن، وتُضاف البصلة وتُترك حتى تحمّر.
5. يُضاف الهيل والبهارات وحليب النارجيل (العصير)، ويُترك الخليط حتى يغلي.
6. تُضاف خيوط العجينة (العطرية) مع التقليب المستمر حتى لا تلتصق ببعضها.
7. تُترك على النار حتى تنضج لمدة حوالي 45 دقيقة، ثم تُقدّم.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عطرية
- خيوط عجينة
- تحتوي على نارجيل
- طبق تراثي

القراص

ID: DF-006

نوع الأكلة: عجائن مع مرق نارجيل

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تجفيف + طبخ

الوصف:

القراص أكله محلية ظفارية قديمة وهي عبارة عن عجينة ومرق الذي يتكون من البصل والنارجيل والسمن والهيل والسكر والبهارات المشكلة.

المكونات:

- كوب ونصف طحين
- بصلة متوسطة
- ربع كوب سمن
- كوب واحد ماء ساخن
- ربع كوب سكر
- 2 حبة نارجيل
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة كمون ناعم
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. يُوضع الطحين في إناء، ثم يُعجن بالماء حتى تصبح عجينة متماسكة قابلة للفرد.
2. تُفرد العجينة وتُقطّع إلى قطع صغيرة على شكل دوائر رفيعة جدًا، ثم تُوضع على صينية أو قطعة قماش نظيفة وتُترك في الشمس حتى تجف.

طريقة طبخ القراص:

1. تُفرم البصلة وتُحمّر في السمن، ثم يُضاف كوب الماء الساخن والسكر، ويُترك الخليط حتى يغلي.
2. تُضاف البهارات (الهيل، القرفة، الكمون) والملح، ويُحرّك جيدًا.
3. تُضاف القراص أو العجينة تدريجيًا مع التقليب الخفيف حتى لا تلتصق ببعضها، ثم تُخفّف النار على القدر ويُترك الخليط حتى تنضج القراص نصف نضج ويجفّ الماء.
4. في هذه الأثناء، يُخلط النارجيل في الخلاط مع كوب ونصف ماء حتى يصبح سائلًا، ثم يُصفّى.

5. يُؤخذ حليب النارجيل ويُضاف إلى القراص، ويُترك على النار حتى ينضج الجميع ويجف السائل.
6. بعد النضج، يُرفع من النار ويُقدّم.

تكفي كم شخص:

• 4 إلى 6

الكلمات المفتاحية:

- قراص
- القراص
- مرق
- اكلة قديمة
- تراث ظفاري
- تتكون من عجين

خبز لَحُوح

ID: DF-007

نوع الأكلة : خبز / مخبوزات

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : تاوة (مقلاة)

الوصف:

خبز لَحُوح من المخبوزات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضّر غالبًا في البيوت كوجبة خفيفة أو ضمن وجبات الإفطار، ولا يرتبط بمناسبة معيّنة. يتميز بقوامه الطري ونكهته الغنية الناتجة عن خلط الطحين مع البيض والحليب والسمن والتوابل مثل الهيل، مما يمنحه طعمًا مميّزًا ومحبوبًا. يُخبز خبز لَحُوح على التاوة ويُقدّم عادةً ساخنًا، ويمكن تناوله بمفرده أو مع السمن أو الشاي أو الحليب، ويعكس هذا الخبز بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- كوب طحين
- 3 بيضات
- نصف كوب حليب
- نصف كوب سمن
- كوب سكر
- ملعقة صغيرة هيل ناعم
- رشّة ملح
- ماء للعجن

طريقة التحضير:

1. يُخلط الطحين مع البيض والحليب والسكر والهيل والملح جيداً.
2. يُضاف الماء تدريجياً مع العجن حتى تتكوّن عجينة رخوة قابلة للصب.
3. تُترك العجينة لترتاح لمدة حوالي ساعة.
4. تُحمّى التاوة جيداً وتُدهن بقليل من السمن.
5. تُخبز العجينة على شكل أقراص مستديرة، وتُقلّب على الوجه الآخر حتى تتحمّر.
6. يُراعى دهن التاوة بقليل من السمن بين كل قرص وآخر حتى لا يلتصق الخبز.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لحوح
- إفطار

- تاوة
- خبز ظفاري
- خبز لحوح
- وجبة خفيفة
- مخبوزات

كمباه مقشّد

ID: DF-008

نوع الأكلة :خضار/ فطر بري (كمأة)

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق + تشويح

المكونات:

- نصف كيلو كمباه (الكِماء)
- رأس بصل مفروم ناعم
- نصف رأس ثوم مدقوق
- ملح حسب الرغبة
- بهارات لحم حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة سمن
- 4 حبات طماطم

طريقة التحضير:

1. تُغسل الكمبأة جيّدًا وتُقشّر، ثم تُنقع في الماء البارد لمدة ساعة حتى تتخلّص من الأتربة.
2. تُقَطَّع إلى مكعبات وتُسلق في الماء مع الملح.
3. تُحمّر البصلة في السمن، ثم يُضاف الثوم والبهارات والطماطم، ويُترك الخليط حتى تنضج الطماطم.

4. تُضاف الكمبأة المسلوقة وتُترك على النار لمدة خمس دقائق حتى تتشرب النكهة.
5. تُقدّم ساخنة.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- كمباه
- كمأة
- سمن
- طماطم
- موسمي

الدَّجَر مع الماش

ID: DF-009

نوع الأكلة :حبوب / طبق رئيسي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق

الوصف:

أكلة من الأكلات الظفارية المحلية المشهورة جداً وخاصة عند أهل ريف ظفار كما يسمى بالمحلي (الدوجر) أي اللوبيا. تؤكل هذه الاكلة كوجبة يومية عادية في البيوت الظفارية، وتُحضّر بشكل متكرر خاصة في المناطق الريفية، وفي بعض الاحيان يتم تقديمها في المناسبات الخاصة.

المكونات:

- 2 كوب دَجَر (اللوييا)
- 1 كوب ماش
- نصف كوب ذرة حب
- ملح حسب الرغبة
- سمن عربي

طريقة التحضير:

1. يُنقى الدجر ويُغسل جيدًا، ثم يُنقى الماش ويُغسل على حدة.
2. تُنقى الذرة وتُغسل، ثم تُصفى جميع الحبوب من الماء.
3. تُوضع جميع الحبوب في قدر على النار مع كمية كافية من الماء.
4. يُضاف الملح ويُترك الخليط على النار حتى تنضج الحبوب جيدًا ويجفّ الماء.
5. يُعرف الدجر مع الماش في صحن التقديم، ويُقدّم مع السمن العربي.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- دجر
- اللوييا
- ماش
- ريف ظفار
- سمن عربي
- حبوب
- الدجر مع الماش

عيش بالنارجيل

ID: DF-010

نوع الأكلة: أرز / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ

الوصف:

عيش بالنارجيل من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضّر غالبًا كوجبة رئيسية في الأيام العادية، ولا يرتبط بمناسبة معيّنة. يتميز هذا الطبق بنكهته الغنية الناتجة عن طهي الأرز مع عصير النارجيل والعدس والتوابل مثل الهيل والزنجبيل، مما يمنحه طعمًا دسمًا وقوامًا مشبعًا. يُقدّم عيش بالنارجيل عادةً ساخنًا، ويمكن تناوله بمفرده أو إلى جانب أطباق أخرى حسب الرغبة، ويعكس هذا الطبق اعتماد المطبخ الظفاري على النارجيل كمكوّن أساسي في كثير من أكلاته التقليدية.

المكونات:

- 3 أكواب أرز
- 1 كوب العدس
- 2 كوب عصير نارجيل
- 4 حبات هيل مغلقة
- ملعقة صغيرة زنجبيل أخضر مفروم
- ملعقة كبيرة سمن
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. يُنقّى الرز ويُغسل جيدًا، ثم يُنقى العدس ويُغسل ويُنقع.

2. يُرفع السمن على النار، ثم يُقلَى فيه الزنجبيل وحبّات الهيل.
3. يُضاف العدس ويُقلّب معه، ثم يُضاف الرز ويُقلّب جيّدًا.
4. يُضاف عصير النارجيل والملح، ثم يُضاف كوبان من الماء (كمية كافية لنضج الرز)
5. يُترك الخليط حتى يغلي ويتناقص الماء، ثم يُخفّف النار ويتم تغطية القدر وتركه لمدة نصف ساعة حتى ينضج تمامًا.

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 7 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- أرز
- نارجيل
- عدس
- وجبة رئيسية
- عيش بالنارجيل
- عيش

القصابية

ID: DF-011

نوع الأكلة : لحم (أحشاء) / طبق رئيسي

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : طبخ بطيء

الوصف:

قصابية اللحم هي أكلة تقليدية شهيرة تعتمد على قطع اللحم الطازج التي تطهى ببطء مع البصل والثوم والتوابل الشرقية الغنية مثل الكركم والفلفل الأسود والكمون وفي بعض الوصفات تضاف الكبد أو الكلاوي لاضفاء نكهة قوية , وتطهى

المكونات في صاج أو طاجن باستخدام فرن الحطب مما يمنحها طعم مدخن ومميز. تقدم القصاوية عادة مع الخبز البلدي أو الأرز، وتعد من الأطباق الدسمة التي تناسب محبي اللحم والمذاق الأصيل .

المكونات:

- معلاق يُنظَّف ويُغسل جيدًا ويُقَطَّع
- كرش يُنظَّف ويُغسل جيدًا ويُقَطَّع
- مصارين تُنظَّف ويُغسل جيدًا ويُقَطَّع
- 1-2 رأس بصل مقطع صغير
- ملعقة صغيرة كمون ناعم
- 4 فصوص ثوم
- ملح حسب الرغبة
- قليل من بهارات اللحم
- ربع كوب سمن
- ملعقة كبيرة صلصة (لمن يرغب)

طريقة التحضير:

1. يُحمَّر البصل في السمن حتى يذبل.
2. يُضاف الثوم المدقوق و بهارات اللحم ويُقلَّب جيدًا.
3. تُضاف القصاوية (المعلاق والكرش والمصارين) وتُترك على نار هادئة حتى تنضج.
4. يُضاف الملح، ويمكن إضافة صلصة الطماطم إذا استُعملت، ثم يُقلَّب الخليط جيدًا.
5. تُقدَّم ساخنة.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

ملاحظات

- الأفضل التأكد من تنظيف الأحشاء جيدًا قبل الطبخ.
- يمكن تقديمها مع الخبز أو الأرز حسب الرغبة.

الكلمات المفتاحية:

- قصابية
- معلاق
- كرش
- مصارين
- سمن
- طبق ظفاري
- أحشاء
- وجبة رئيسية
- القصابية

الجريش باللحم

ID: DF-012

نوع الأكلة :قمح مجروش + لحم / طبق رئيسي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ بطيء (سلق طويل)

الوصف:

هي اكلة تقليدية يُحضّر من القمح المجروش المطهو ببطء مع اللحم حتى يلين تماماً , ويُنكه بالبهارات والسمن البلدي . يتميز بقوامه الكثيف وطعمه الغني , ويُقدم غالباً في المناسبات والولائم كأحد الأطباق التراثية المعروفة في المنطقة.

المكونات:

- 2 كوب جريش (يُغسل ويُنقع في الماء)
- 1 كيلو لحم بدون عظم، يُقَطَّع ويُغسل
- 4 حبات طماطم

- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2-3 حبات ليمون يابس مُقشَّر
- بصل متوسطة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات لحم
- ملح حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ربع كوب سمن

طريقة التحضير:

1. يُحْمَر البصل في السمن حتى يُصْفَر.
2. يُضاف اللحم ويُقَلَّب جيداً، ثم يُضاف الثوم المدقوق والبهارات ويُقَلَّب.
3. يُضاف ليمون مجفف المَقَشَّر ويُترك حتى يذوب.
4. يُضاف مقدار الماء اللازم (حوالي 8 أكواب) ويُترك حتى يغلي.
5. تُضاف ملعقة معجون الطماطم ثم تُضاف حبات الطماطم ويُترك الخليط ليغلي.
6. يُصَفَّى الجريش من الماء ثم يُضاف إلى القدر.
7. يُقَلَّب ويُترك حتى يغلي لمدة عشر دقائق.
8. عند الحاجة، يُضاف ماء إضافي ويُعدَّل الملح، ثم تُخَفَّف النار ويُترك الجريش على نار هادئة لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعة ونصف.
9. قبل التقديم بخمس دقائق، يُضاف الكمون الناعم وعصير ليمون حسب الرغبة، ويُحرَّك جيداً حتى يتجانس.
10. يُعْرَف الجريش في طبق التقديم، ويُسَوَّى سطحه بالملعقة ويُضاف قليل من السمن العربي، ثم يُقدَّم.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

ملاحظات

- إذا صار القوام ثقيل جداً، أضف ماء تدريجياً أثناء الطبخ.

- إضافة السمن قبل التقديم تعطي طعم ظفاري أوضح.

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- قمح مجروش
- لحم
- ليمون يابس
- سمن عربي
- ولائم
- أكلة تراثية
- الجريش باللحم
-

رز مقزّح

ID: DF-013

نوع الأكلة: أرز + لحم / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز (مرق + تشريب)

الوصف:

رز مقزح طبق ظفاري تقليدي يُحضر من الأرز المطهو مع مرق اللحم وينكه بالبهارات الظفارية والسمن المحلي، مما يمنحه نكهة غنية وقواماً متماسكاً. يُقدم في المناسبات والولائم، ويُعد من الأطباق الأصيلة في محافظة ظفار.

المكونات:

- كيلو لحم مقطع قطعاً متوسطة الحجم
- 4 أكواب رز
- 8 رؤوس بصل

- قطعة زنجبيل
- 4 حبات طماطم
- 4 ملاعق كبار معجون طماطم
- ملعقة كبار بهار لحم
- ربع كوب سمن
- بهارات صحيحة
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1. يُنقى الرز ويُغسل ويُنقع في الماء.
2. يُغسل اللحم ويُرفع على النار مع حوالي 6 أكواب ماء، ويُترك حتى يغلي ثم تُزال الزفرة كلما ظهرت، ثم تُضاف بهارات صحيحة (قرفة، هيل، قرنفل، فلفل أسود)، ويُفرم البصل والزنجبيل.
3. يُحمى السمن ويُقلى به البهارات الصحيحة الأخرى، ثم يُضاف البصل ويُترك حتى يحمر، ثم يُضاف الزنجبيل.
4. يُضاف اللحم المسلوق بعد أن يُغسل من الماء ويُقلّب جيّداً، ثم تُضاف الطماطم المفرومة والمعجون ويُترك حتى تنضج الطماطم جيّداً، ثم تُضاف البهارات ويُقلّب ويُترك مدة خمس دقائق.
5. يُضاف الرز ويُقلّب معه، ثم يُضاف باقي ماء سلق اللحم (المرق) ويُترك حتى يغلي ثم يُعدّل الملح، ويُترك حتى يتشرب جيّداً.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- رز مقزّح
- أرز
- لحم
- ولائم

• سمن

مرق السمك بالنارجيل

ID: DF-014

نوع الأكلة :سمك / مرق

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ بالمرق

الوصف:

مرق السمك بالنارجيل من اشهر الاكلات المحلية الظفارية اللذيذة جداً والمحبوبة عند الكثير وتُأكل مع الرز الأبيض وتختلف الأسماك التي تطبخ بهذا المرق :كالكعند والهامور وغيره.

المكونات:

- نصف كيلو سمك
- 3 رؤوس بصل
- 4 فصوص ثوم
- 4 حبات طماطم
- 2 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- قليل من السمن
- نارجيل أو 2 كوب ماء مضاف لها 6 ملاعق كبيرة مسحوق النارجيل
- ملعقة صغيرة ونصف (كرکم + قرفة + فلفل أسود + كمون ناعم)
- عصير 2 ليمونة
- ملح
- 3 فلفل حار + قطعة زنجبيل صغيرة

طريقة التحضير:

1. يُقَطَّع السمك ويُغسل جيداً.
2. يُحْك النارجيل ويُضاف له ماء ساخن لاستخراج الحليب.

3. يُفْرَم البصل ويُحْمَر في السمن، ثم يُضَاف له السمك ويُقَلَّب، ويُضَاف الثوم المدقوق مع البهارات ويُقَلَّب الجميع.
4. تُضَاف الطماطم والمعجون ويُتْرَك مدة خمس دقائق حتى يتشَرَّب السمك.
5. يُضَاف حليب النارجيل والملح ويُتْرَك حتى يغلي وينضج السمك، ثم يُضَاف عصير الليمون.
6. يُقَدَّم مع العيش الأبيض.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- مرق سمك
- نارجيل
- صالونة
- سمك ظفاري
- أرز أبيض

لبنية الكزيب

ID: DF-015

نوع الأكلة: حلى/طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ خفيف

الوصف:

اللبنية أكلة ظفارية شعبية قديمة وتعتبر من أطباق الحلويات الظفارية , وهي أكلة مشهورة ومحبوبة لدى الكثير من أهل ظفار. توجد نوعين من اللبينة (الصفراء والبيضاء) الصفراء وهي الطريقة التي في الأعلى اما البيضاء تطبخ بنفس الطريقة ولكن لا يضاف لها بصل ولا يضاف لها كركم.

المكونات:

- حليب
- نارجيل (جوز الهند)
- بصل
- سمن
- سكر
- ملح

طريقة التحضير:

قلي البصل مع السمن ومن ثم إضافة الحليب عليه وبعد ذلك إضافة النارجيل ويكون مبروش في المحك مع عُصارتة ويضاف السكر . وبعد ذلك يتم استخراج البصل ويتم إضافة كركم وقليل من الملح وبعد ذلك يقطع الكعك الثخين ويضاف ويرجع البصل لكي يتشرب الكعك الثخين .

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لبنية
- حلويات
- حلا
- كزيب
- حلا شعبي

عطراية (الحبار)

ID: DF-016

نوع الأكلة :سمك / نارجيل

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ بطيء

الوصف:

عطراية الحبار من الأكلات البحرية الظفارية التي تعتمد على الحبار المطهو مع حليب النارجيل والتوابل، وتتميز بطعمها الغني وقوامها المتوازن.

المكونات:

- 4 حبات عطراية
- نارجيلة كبيرة (أو مسحوق نارجيل مضاف له ماء)
- 3 حبات هيل
- ربع ملعقة بهارات سمك
- ملعقة كبيرة ونصف سمن
- بصلة صغيرة

طريقة التحضير:

1. تُغسل العطراية جيّداً من الأتربة، وتُنقع في الماء الدافئ مدة حتى تلين، ثم تُقطع وتُنشف، وتُترك لتتشف حوالي 3 ساعات.
2. في هذه الأثناء يُغرم البصل ويُرفع على النار مع السمن حتى يذبل ويحمر. يُضاف الهيل والبهارات ويُضاف حليب النارجيل ويُترك حتى يغلي. تُضاف العطراية مع التقليب، وتُقلب بين الحين والآخر حتى تنضج وتُقدّم.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عطرية
- حبار
- نارجيل
- سمك
- أكلة بحرية

الرئيس

ID: DF-017

نوع الأكلة :سمك / طبق رئيسي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق

الوصف:

الرئيس أكلة شعبية ظفارية شهيرة، ويُعد سمك القرش المكوّن الأساسي لها. تتميز ببساطتها وقوة نكهتها، وتعكس اعتماد المطبخ الظفاري على الأسماك المتوفرة محليًا وطرق الطهي التقليدية.

المكونات:

- 2-1 سمك القرش صغير
- 2 رأس بصل مفروم
- ملعقة صغيرة بهارات سمك
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر + كركم
- ملعقتا كبيرة سمن

طريقة التحضير:

1. تزال القشور من السمكة والزعانف وتقطع وتغسل جيدًا، ترفع على النار مع كمية من الماء والملح وتترك لتغلي وتنضج.
2. تصفى من ماء السلق وتترك حتى تبرد ثم تصفى من العظام ويفتت السمك صغيرًا جدًا ويضاف له البهارات.
3. يقلى البصل في السمن حتى يحمر، يضاف السمك المفتت والبهارات ويقلب جيدًا حتى يتشرب السمك ثم يقدم.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 أشخاص

ملاحظات

- يجب تنظيف السمك جيدًا وإزالة جميع العظام قبل التقديم.
- يُقدَّم عادةً مع الخبز أو الأرز.

الكلمات المفتاحية:

- ربيس
- سمك القرش
- سمن
- طبق بحري
- تراث ظفاري

الصيدية

ID: DF-018

نوع الأكلة: أرز + سمك / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز (مرق السمك)

الوصف:

صيدية السمك من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُحضّر من الأرز المطبوخ مع السمك، وتُعد وجبة رئيسية مشبعة تُؤكل غالبًا في البيوت، خاصة في المناطق الساحلية، ولا ترتبط بمناسبة معينة. يتميز هذا الطبق بنكهته البسيطة والغنية في الوقت نفسه، حيث يُطبخ الأرز في سوب السمك ليكتسب طعمه، ثم يُضاف السمك بعد تنظيفه وطهيه. تُقدّم صيدية السمك ساخنة، وغالبًا ما تُؤكل مع السمن أو الشّتي، وتعكس هذه الأكلة اعتماد المطبخ الظفاري على السمك كعنصر أساسي في الغذاء اليومي.

المكونات:

- نصف كيلو سمك
- 3 أكواب أرز
- ملح.
- ماء كافٍ لطبخ الصيدية

طريقة التحضير:

1. يُقطع السمك ويُغسل جيدًا ثم يُرفع على النار مع الماء لسلق السمك.
2. يُصفى السمك من الماء ويُترك الماء جانبًا، ثم يُنظف السمك من العظم.
3. يُرفع ماء السمك بعد أن يُصفى من الشوك ويوضع على النار ويُترك ليغلي جيدًا، ثم يُضاف الرز والسمك ويُترك الجميع على النار حتى يغلي، ويُضرب بالملعقة حتى يتجانس السمك مع الرز ويصبح مثل العصيدة.
4. يُعرف في الصحن ويُرش وجه الصيدية بالسمن ويُقدّم معها شتي الكرم.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

ملاحظات

- يُفضّل تقليب الصيادية بلطف حتى لا يلتصق الأرز.
- يمكن تعديل القوام بإضافة ماء حسب الرغبة.

الكلمات المفتاحية:

- صيادية
- الصيادية
- صيادية السمك
- سمك
- أرز
- مناطق ساحلية
- سوب السمك
- أكلة ظفارية
- وجبة الغداء

القشاط

ID: DF-019

نوع الأكلة : حلوى

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : طبخ (غلي الشّيرة)

الوصف:

القشاطر من الحلويات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضَّر من النارجيل والسكر، ويُعد من الحلويات الشعبية التي تُحضَّر في البيوت ولا ترتبط بمناسبة معينة، لكنها تُقدَّم أحياناً للضيوف. يتميز القشاطر بقوامه المتناسك وطعمه الغني بالنارجيل، ويُحضَّر بطريقة تقليدية تعتمد على غلي الشيرة ثم إضافة النارجيل المبشور حتى ينضج. يُقدَّم القشاطر بعد أن يبرد قليلاً، ويمكن تناوله بمفرده، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على النارجيل كمكوّن أساسي في الحلويات التراثية.

المكونات:

- 5 حبات نارنجيل
- 6 أكواب سكر
- 2 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. يُخلط الماء والسكر ويُرفع على النار ويُقلب حتى يذوب السكر ويقارب من النضج (الشيرة).
2. يُضاف النارجيل المبشور ويُحرَّك باستمرار حتى ينضج القشاطر، وعلامة نضج القشاطر فورانه من الجوانب أولاً، ثم ظهور الفقاعات في الوسط.
3. يُرفع من على النار، ويُوضع في صينية مدهونة بعصير النارجيل وليس بالسمن.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قشاطر
- حلوى
- نارجيل

- شيرة
- تراث ظفاري
- حلا

الجريش

ID: DF-020A

نوع الأكلة :قمح مجروش / طبق رئيسي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ بطيء

الوصف

الطريقة الأولى هي ال طريقة تقليدية لتحضير الجريش تعتمد على القمح المجروش المطهو ببطء حتى يتماسك ويصبح ناعم القوام، ويُعد من الأكلات البسيطة المشبعة.

المكونات:

- كوب جريش
- نصف كوب رز
- ملعقة كبيرة طحين

طريقة التحضير:

1. يُنخل الجريش لفصل الحبوب عن الطحين، ويُغسل الجريش.
2. تُضاف ملعقة الطحين مع نخالة الجريش.
3. يُطبخ الجريش بعد أن يغلي الماء، ويُترك حوالي نصف ساعة، بعدها تُضاف النخالة والطحين بالتدريج.
4. يُترك على نار هادئة حوالي ساعة، ويُضرب جيداً.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 4 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- الجريش
- قمح مجروش
- طبخ بطي
- أكلة تقليدية

الجريش

ID: DF-020B

نوع الأكلة :قمح مجروش / طبق رئيسي

المنطقة :ظفار

طريقة الطهي :طبخ بطيء

الوصف

الطريقة الثانية لعمل الجريش وتعتبر طريقة شائعة لتحضير الجريش باستخدام طحين البر، وتُقدَّم غالبًا مع السمك المقلي أو صالونة النارجيل.

المكونات:

- 2 كوب جريش منقى ومغسول
- 1 كوب طحين بر
- ملح
- 6 أكواب ماء

- سمن

طريقة التحضير:

1. يُوضع الماء في صحنية ويُرفع على النار حتى يغلي، ثم يُضاف له الملح والجريش المصفى من ماء النقع.
2. يُترك على نار متوسطة مع التقليب بين الحين والآخر، ويُترك يطبخ حوالي ساعة.
3. يُضاف الطحين تدريجيًا مع التقليب المستمر حتى يتمازج الخليط وينضج.
4. يُعرف في الصحن ويُصب في وسطه السمن، ويُقدَّم مع السمك المقلي أو صالونة النارجيل.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 5 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- الجريش
- طحين بر
- سمن
- سمك مقلي
- صالونة نارجيل

عصيدة البر

ID: DF-021

نوع الأكلة: عجائن / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف

عصيدة البر من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُعد من الوجبات الأساسية التي تُحضَّر غالبًا في البيوت. تتميز ببساطتها وقيمتها الغذائية العالية، ويمكن تناولها بطابع حلو أو مالح حسب الرغبة.

المكونات:

- من كوب ونصف إلى 2 كوب طحين
- 4-5 أكواب ماء

طريقة التحضير:

1. يُغلى الماء مع الملح.
2. يُضاف الطحين بالتدريج مع استمرار التحريك، ويكون على نار هادئة حتى تتماسك العجينة لمدة ساعة إلى ساعة وربع، حتى تكون العجينة مثل الكرة لا تلتصق بالقدر
3. تُغرف في الصحن ويُرش سطحها بالسمن، ويُوضع في حفرة في نصف العصيدة.

ملاحظة:

1. يمكن إضافة ماء النارجيل بدلًا من السمن.
2. يمكن إضافة ماء النارجيل مع الماء.
3. يمكن إضافة السكر أثناء الطبخ لتكون عصيدة حلوة.
4. تؤكل العصيدة مع السكر أو السمن المقلي.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عصيدة البر
- عصيدة
- البر

- أكلة ظفارية
- مناسبات

لحم مفور

ID: DF-022

نوع الأكلة : لحم / طبق رئيسي

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : سلق

الوصف:

اللحم المفور من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضّر بطريقة بسيطة تعتمد على سلق اللحم مع البصل والثوم والتوابل دون إضافات كثيرة، مما يحافظ على نكهة اللحم الأصلية. يُؤكل اللحم المفور غالبًا كوجبة رئيسية في الأيام العادية، ولا يرتبط بمناسبة معينة، لكنه يُحضّر أحيانًا عند استقبال الضيوف. يُقدّم عادةً ساخنًا مع الخبز أو الأرز الأبيض، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على الطرق التقليدية في الطهي والمكونات الأساسية المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- 3 كيلو لحم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بصل
- 3 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

1. يُغسل اللحم جيدًا ويُرفع على النار مع كمية من الماء
2. يُترك حتى يغلي، ويزال الزفرة كلما ظهرت.

3. يُضاف البصل المقطع والثوم والفلفل الأسود
4. ويُترك على النار حتى ينضج اللحم، ثم يُقدم.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لحم مفور
- سلق
- لحم
- مفور
- أكل يومي
- مطبخ ظفاري
- وجبة دسمة
- ضيوف

المضبي

ID: DF-023

نوع الأكلة: لحم أو سمك / شواء

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: شواء على الحصى والخطب

الوصف:

المضبي من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضّر من شرائح اللحم أو السمك مثل السردين، ويُعد من الأطباق المرتبطة بالرحلات والطبخ في الهواء الطلق. تتميز طريقة تحضيره باستخدام الخطب والأحجار الساخنة التي تُرتّب على شكل تنور تقليدي، حيث يُشوى اللحم أو السمك مباشرة فوق الحصى الساخن حتى ينضج ويأخذ نكهة مميزة. لا

يرتبط المضي بمنااسبة معينة، لكنه يُحضَّر غالبًا في التجمعات والرحلات، ويُقدَّم ساخنًا ويُؤكل عادةً مع الخبز أو الأرز، ويعكس هذا الطبق جانبًا من التراث الغذائي الظفاري المرتبط بالطبيعة والبساطة.

المكونات:

- شرائح لحم أو سمك سردين
- حطب وأحجار ملساء متوسطة الحجم

طريقة التحضير:

1. تُجمع الأعواد الصغيرة على شكل هرم.
2. تُرص الأحجار البيضاء الملساء فوق الحطب لتشكيل تنور تقليدي.
3. يُشعل الحطب ويُترك حتى يتجمّر وتسخن الأحجار جيدًا.
4. تُصف شرائح اللحم أو السمك فوق الحصى الساخن.
5. يُقلّب حتى ينضج تمامًا، ثم يُقدَّم ساخنًا.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- مضي
- شواء
- حطب
- رحلات
- تراث ظفاري

المقديد

ID: DF-024

نوع الأكلة: لحم محفوظ / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تمليح وتجفيف

الوصف:

المقديد من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُعد من طرق حفظ اللحم القديمة التي اعتمد عليها الأهالي قديمًا. يُحضّر المقديد من شرائح اللحم التي تُملّح وتُجفّف في الهواء الطلق لفترة حتى تنشف تمامًا، مما يسمح بحفظها لفترات طويلة دون الحاجة إلى التبريد. لا يرتبط المقديد بمناسبة معينة، بل يُحضّر غالبًا للاستعمال لاحقًا عند الحاجة، ويُؤكل كوجبة رئيسية بعد طبخه أو تسخينه، وغالبًا ما يُقدّم مع الخبز أو الأرز. ويعكس هذا الطبق جانبًا من الحكمة الغذائية في المطبخ الظفاري التقليدي وقدرته على التكيف مع ظروف الحياة القديمة.

المكونات:

- 6 كيلو لحم
- 3 أكواب ملح

طريقة التحضير:

1. يُزال الدهن من اللحم.
2. يُقطّع اللحم شرائح بالطول دون فصلها تمامًا.
3. تُعمل شقوق خفيفة وتُملأ بالملح وتُفرك جيدًا.
4. تُعلّق الشرائح في الهواء الطلق وتُغطّى بشاش نظيف.
5. تُترك حتى تنشف تمامًا ثم تُحفظ للاستعمال.

تكفي كم شخص:

- حسب الاستخدام (للتخزين الطويل)

الكلمات المفتاحية:

- مقديد
- لحم محفف
- لحم
- تراث ظفاري

المعجين

ID: DF-025

نوع الأكلة :لحم محفوظ / طبق تقليدي

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :تجفيف + طبخ بالشحم

الوصف:

المعجين من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُعد من الأطباق التي ارتبطت قديماً بطرق حفظ اللحم والاستفادة منه لفترات طويلة. يُحضّر المعجين من اللحم والشحم بعد تقطيعهما وتجفيفهما في الشمس، ثم يُطبخان معاً حتى يذوب الشحم ويغلف قطع اللحم، مما يمنحه طعمًا غنيًا وقوامًا دسمًا. لا يرتبط المعجين بمناسبة محددة، إلا أنه يُحضّر أحياناً في المناسبات مثل الأعياد، كما يُقدّم للضيوف تعبيراً عن الكرم. ويؤكل المعجين كوجبة رئيسية أو خفيفة حسب الكمية المقدّمة، وغالباً ما يُقدّم مع التمر أو الشاي، ويعكس هذا الطبق جانباً من التراث الغذائي الظفاري القائم على البساطة وحسن استغلال الموارد المتوفرة.

المكونات:

- كمية من لحم الجمل أو البقر أو الماعز
- كمية مساوية من الشحم
- ملح

طريقة التحضير:

1. يُقَدَّد اللحم والشحم شرائح طويلة، ثم يُجففان في الشمس او في المنزل حتى ينشفا تمامًا.
2. يُقَطَّعان قطعًا صغيرة.
3. يُذاب الشحم في قدر نظيف على النار.
4. يُضاف اللحم ويُقلب مع الضغط عليه حتى ينضج.
5. في بداية النضج يُضاف الملح ويُترك 10 دقائق مع التقليب.
6. يُترك ليبرد مع التقليب حتى يتغلف اللحم بالشحم.
7. يُعبأ في أواني تخزين ويُحفظ في مكان بارد.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية (وجبات متعددة)

الكلمات المفتاحية:

- معجين
- شحم
- حفظ اللحم
- مطبخ ظفاري
- شاهي احمر
- اعراس
- مناسبات
- اعياد

القُمَاحة

ID: DF-026

نوع الأكلة :تحلية / وجبة مشبعة

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تحميص + خلط

الوصف:

تُؤكل القماحة في الأيام العادية كوجبة مشبعة أو كتحلية، كما تُحضّر أحياناً في التجمعات العائلية، وتُقدّم للضيوف، خاصة في المواسم التي يتوفر فيها الدخن والتمر.

المكونات:

- طحين الدخن "مسييلي"
- سمن محلي
- دبس التمر
- تمر منزوع النوى
- مكسرات

طريقة التحضير:

طريقة تحضيرها تختلف من شخص لآخر، وتوجد أكثر من طريقة:

1. الطريقة التقليدية القديمة:

1. تُحمّص الذرة ثم تُطحن.
2. يُضاف السمن المحلي ويُخلط حتى تتماسك.
3. يُضاف التمر ثم القليل من دبس التمر.
4. تُضاف المكسرات حسب الرغبة.

1. الطريقة الثانية:

يُطحن الدخن ويُحضّر كطحين، ثم يُخلط مع الحليب والسكر.

2. الطريقة الثالثة:

تُحضَّر بنفس الطريقة التقليدية الأولى، مع إضافة كمية أكبر من المكسرات، ويُضاف لها الفلفل الأسود ليعطيها نكهة لذيذة جدًا.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- قماحة
- القماحة
- دخن
- تمر
- دبس
- تحلية ظفارية
- تحلي
- أكلة شعبية

المعذيب (اللبن المعذيب)

ID: DF-027

نوع الأكلة :مشروب / حليب

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :تسخين تقليدي بالحجر

الوصف:

المعذيب هو عبارة عن الحليب الطازج باستخدام طريقة تسخين فريدة تعتمد على الحصى الساخن. يُقدَّم بشكل يومي، كما يُقدَّم في الضيافة خاصة في المجالس والتجمعات.

المكونات:

- حليب بقر او حليب ماعز طازج
- حصى
- حطب

طريقة التحضير:

1. يُسخَّن الحصى على الحطب حتى يصبح شديد الحرارة.
2. يُوضع الحصى الساخن مباشرة في الحليب.
3. يُترك حتى يسخن الحليب ويأخذ نكهة مميزة من الطريقة التقليدية.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- معذيب
- حليب بقر
- حليب الماعز
- حليب طازج
- ضيافة
- طريقة تقليدية

أرز مع اللوبيا الحمراء (رز ودجر)

ID: DF-028

نوع الأكلة: أرز + بقوليات / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز

الوصف:

رز ودجر من الأكلات اليومية الشائعة في البيوت الظفارية، خاصة في المناطق الريفية. يُحضّر من الأرز واللوبيا الحمراء ويُقدّم غالبًا مع السمن البلدي، وقد يُحضّر أحيانًا في المناسبات الخاصة.

المكونات:

- 3 أكواب أرز بسمتي
- 1.5 كوب دجر (لوبيا حمراء)
- 3 بصلة كبيرة
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة سمن
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 6 أكواب ماء

طريقة التحضير:

1. يُنقع الدجر في الماء لمدة أربع ساعات، ثم يُسلق نصف سلقة.
2. يُقزم البصل ويُحمّر بالسمن حتى يذبل.
3. يُضاف الثوم ويُقلّب قليلًا.
4. يُضاف الدجر ويُقلّب مع البصل جيدًا.
5. يُغسل الأرز ويُضاف إلى القدر.

6. يُضاف الماء والملح.

7. يُترك على نار متوسطة حتى ينضج الأرز تمامًا.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- رز ودجر
- لوبيا حمراء
- أرز
- سمن بلدي
- أكلة يومية
- مناسبات
- وجبة عشاء
- وجبة غداء

بلاليط

ID: DF-029

نوع الأكلة: إفطار

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ خفيف

الوصف

البلاليط من الأكلات الخفيفة المعروفة، وتُؤكل غالبًا كوجبة إفطار، كما تُقدَّم في المناسبات الصباحية والتجمعات العائلية البسيطة، ولا تُعد من أكلات الولائم الكبيرة.

المكونات:

- 2 كوب شعيرية
- نصف كوب سكر
- 3 ملاعق كبيرة سمن
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زعفران منقوع
- 4 بيضات

طريقة التحضير:

1. تُكسر الشعيرية إلى قطع صغيرة.
2. يُسخّن السمن في قدر ويُضاف إليه الشعيرية ويُقلّب حتى تتحمّر قليلاً.
3. يُضاف السكر والهيل والزعفران ويُقلّب جيداً.
4. يُضاف قليل من الماء وتُترك على نار هادئة حتى تلين الشعيرية.
5. في مقلاة أخرى، يُحضّر البيض على شكل كعجة خفيفة.
6. تُقدّم الشعيرية في طبق ويُوضع البيض فوقها.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 5 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- بلاليط
- شعيرية
- إفطار
- وجبة خفيفة
- سوية
- عطرية

الكامانينا

ID: DF-030

نوع الأكلة: تحلية / كيك تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: خبز تقليدي على الحطب

الوصف

تُعد الكامانينا من الحلويات الظفارية التقليدية، وتُحضّر من الأرز المطحون مع السمن والسكر، مع إضافة الحليب أو البيض حسب الرغبة. تُؤكل غالبًا كتحلية مع الشاي في الأيام العادية، كما تُحضّر في التجمعات العائلية والمناسبات البسيطة، وتُقدّم للضيوف تعبيرًا عن الكرم والضيافة.

المكونات:

- أرز
- حليب أو بيض (حسب الرغبة)
- سمن محلي
- سكر

طريقة التحضير:

1. تُطبخ كيكة الكامانينا فوق الحطب بالطريقة التقليدية. يُنقع الأرز في ماء ساخن أو بارد لمدة يوم كامل حتى يلين.
2. يُطحن في الصباح باستخدام المرشات، وتُعجن المطحنة المصنوعة من أحد أنواع الحجر حتى يتم الهرس والتلين جيدًا.
3. يُخلط السمن المحلي مع السكر، ثم يُضاف إليه البيض أو الحليب حسب الرغبة.
4. يضاف الأرز المطحون ويُمزج الخليط جيدًا.
5. يُصب الخليط في صحن معدني ويُوضع فوق الحطب.

6. يُغطّى بصحن معدني آخر مع وضع حطب فوقه حتى تُطبخ الكيككة من الأعلى والأسفل.
7. بعد انتهاء الطبخ، تُقَطَّع الكامانينا إلى مربعات أو مثلثات وتُقدَّم.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- كامانينا
- كيك ظفاري
- كيك
- أرز مطحون
- حطب
- تحلية تقليدية
- شاهي حليب
- شاهي احمر

الشوفان الأبيض

ID: DF-031

نوع الأكلة :إفطار / وجبة خفيفة

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ خفيف

الوصف

الشوفان الأبيض وجبة مغذية وخفيفة تُؤكل غالبًا في وجبة الإفطار، ويمكن تناولها في أي وقت من اليوم. تُعد مناسبة للأطفال والكبار، ولا ترتبط بمناسبة معينة.

المكونات:

- 1.5 كوب شوفان أبيض
- نصف كوب ماء
- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سكر

طريقة التحضير:

1. يُغسل الشوفان الأبيض جيدًا ويُنقع في الماء لعدة دقائق، ثم يُصفى.
2. يُحضّر إناء مناسب ويُوضع على نار متوسطة.
3. يُضاف إلى الإناء نصف كوب من الماء وكوبان من الحليب.
4. يُضاف الشوفان المنقوع إلى الإناء.
5. تُضاف ملعقة الملح وملعقتا السكر.
6. تُحرّك جميع المكونات جيدًا حتى تمتزج.
7. يُترك الشوفان على النار مع التحريك المستمر حتى ينضج ويصل إلى القوام المطلوب.
8. يُرفع عن النار ويُقدّم ساخنًا.

تكفي كم شخص:

- من 2 إلى 3 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- شوفان أبيض
- إفطار
- وجبة خفيفة
- غذاء صحي

خبز مقصّص

ID: DF-032

نوع الأكلة : خبز / مخبوزات

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : شواء على المقلاة

الوصف

خبز المقصص من أنواع الخبز التقليدي المنتشر في محافظة ظفار، ويتميز بطعمه الخفيف وقوامه اللين. يُحضّر من الدقيق ويُقطّع أو يُقَصّص أثناء التحضير، ومن هنا جاءت تسميته. يُقدّم خبز المقصص عادةً مع الشاي أو الحليب، كما يمكن تناوله مع السمن أو العسل، ويُعد من المخبوزات الشعبية المحبوبة لدى الكبار والصغار.

المكونات:

- 3 أكواب دقيق
- 8 ملاعق كبيرة سكر
- 6 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- 1.5 كوب ماء دافئ

طريقة التحضير:

1. يُخلط الدقيق مع السكر وحليب البودرة والخميرة والبيكنج باودر، ثم يُضاف الماء الدافئ ويُعجن حتى تتماسك كتلة العجين.
2. تُكَوَّر العجينة إلى قطع صغيرة بحجم ضعف حجم الجوز، وتُترك لترتاح حتى تختمر.
3. تُغمس كل قطعة عجين في الدقيق ثم تُفرد على سطح أملس (مثل الرخام) على شكل دوائر.
4. يُشوى الخبز في مقلاة جافة أولاً، ثم تُضاف ملعقة زيت من الأسفل حتى يتحمّر.
5. يُقلب الخبز على الجهة الأخرى مع الضغط عليه بالملعقة حتى ينضج تماماً.

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- خبز مقصص
- خبز
- مخبوزات
- وجبة خفيفة
- مخبوزات
- إفطار
- شاي
- خبز ظفاري

شاهي حليب

ID: DF-033

نوع الأكلة :مشروب

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: غلي

الوصف:

شاهي الحليب من المشروبات التقليدية الشائعة في محافظة ظفار، ويُحضَّر ويُقدَّم بشكل يومي في البيوت، ولا يرتبط بمناسبة معينة، لكنه يُعد جزءاً أساسياً من الضيافة. يتميز هذا المشروب بمذاقه الغني الناتج عن غلي الحليب مع الشاي والسكر، مع إمكانية إضافة منكهات مثل الزنجبيل أو الهيل أو الزعتر أو النعناع حسب الرغبة. يُقدَّم شاهي الحليب ساخناً، وغالباً ما يُشرب في أوقات الصباح أو المساء، كما يُقدَّم للضيوف إلى جانب الخبز أو المعجنات، ويعكس هذا المشروب بساطة المطبخ الظفاري وارتباطه بالعادات اليومية والضيافة التقليدية.

المكونات:

- حليب بقر طازج.
- سكر حسب الرغبة.
- شاي مطحون.
- منكهات اختيارية: زنجبيل، هيل، زعتر، نعناع.

طريقة التحضير:

1. يُوضع الحليب في قدر ويُرفع على النار.
2. يُضاف السكر والشاي المطحون.
3. تُضاف المنكهات حسب الرغبة.
4. يُترك حتى يغلي وتتداخل النكهات.
5. يُقدَّم ساخناً.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- شاهي حليب

- شاي
- حليب
- ضيافة
- مشروب

الحمضوت

ID: DF-034

نوع الأكلة :أكلة تقليدية

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ بطيء

الوصف:

الحمضوت أكلة ظفارية شهيرة تُحضّر من القطميم (السمن البلدي الأبيض) مع جريش القمح وقليل من الملح. تُطبخ عادةً لتحويل القطميم إلى سمن عربي، وتُقدّم في صحن ويمكن أكلها بالخبز أو بمفردها، ويكون طعمها مالِحًا.

المكونات:

- القطميم (السمن البلدي الأبيض)
- جريش القمح
- الملح

طريقة التحضير:

1. يُطبخ القطميم مع جريش القمح وقليل من الملح حتى يتكوّن خليط متماسك.
2. تُقدّم مباشرة بعد النضج.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- شوفان
- قطميم
- سمن عربي
- اكلة مملحة حامضة
- اكلة موسمية
- حمضوت
- الحمضوت

الصفيلح

ID: DF-035

نوع الأكلة : مأكولات بحرية موسمية

المنطقة : سواحل محافظة ظفار

طريقة الطهي : يُحضّر بطرق مختلفة حسب الوصفة

الوصف:

الصفيلح من أكثر الأكالات البحرية المحبوبة في ظفار، وله موسم محدد للصيد. يتواجد على طول ساحل المحافظة من ولاية مرباط إلى شريثات، ويتركز إنتاجه في منطقة حديين بولاية سدح. يُشترط وجود تصريح رسمي للغواصين لصيدِه خلال موسمِه المحدد.

المكونات:

- الصفيلح (أذن البحر)

طريقة التحضير:

1. يُنظّف الصفيلح جيّدًا من الشوائب.
2. يُوضع الصفيلح في إناء مناسب.
3. يُضاف إليه ماء كافٍ مع الملح حسب الرغبة.

4. يُرفع الإناء على النار ويُترك حتى الغليان.

5. يُواصل الطهي حتى ينضج الصفيلح تمامًا.

6. يُرفع من النار ويُقدَّم

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- صفيلح
- أذن البحر
- موسمي
- أكلة بحرية

المالح

ID: DF-036

نوع الأكلة: سمك محفوظ بالملح

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تمليح ثم طبخ

الوصف:

المالح من الأطباق المحلية الظفارية الشهيرة، ويُحضَّر من السمك بعد تنظيفه وتقطيعه وتمليحه بالملح، ثم يُطبخ بطرق مختلفة، إما بمفرده أو مع خضار وبهارات إضافية. يُؤكل غالبًا مع الرز الأبيض.

المكونات:

- سمك
- ملح حسب الرغبة

- خضار حسب الرغبة
- بهارات

طريقة التحضير :

1. يُنظف السمك ويُقَطَّع.
2. يُملَّح جيدًا.
3. يُطبخ بطرق مختلفة سواء كان وحده او تقزيجه مع خضار و بهارات اضافية حسب الرغبة ويُقدَّم مع الأرز.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- سمك
- المالح
- أكلة بحرية

البيضاخ

ID: DF-037

نوع الأكلة :نبات بري

المنطقة :جبال محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق / طبخ تقليدي

الوصف:

البيضاخ نبات بري ينبت في الجبال غالبًا خلال موسم الخريف، ويُحضَّر بطريقة خاصة للأكل. له شعبية كبيرة خاصة عند أهل الريف الظفاري.

المكونات:

- البيضاح

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- موسمي
- نبات
- نبات بري

المنشب

ID: DF-038

نوع الأكلة :وجبة رئيسية

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :طبخ على النار

الوصف:

المنشب أكله محلية ظفارية قديمة وهو عبارة عن سمك من فصيلة التونة ويُطبخ بطريقة تقليدية ولها قصة , ويأكل المنشب عاداتاً مع سمك من فصيلة التونة ويسمى بالمحلي (الثُبانة) وهو أكثر سمك يُأكل مع طبق المنشب قديماً ويكون سمك مقلي .

المكونات :

- أرز
- بصل
- ثوم
- بهارات عمانية

- جوز الهند
- لبن جوز الهند

طريقة التحضير:

1. يغسل وينقع الأرز.
2. ويُحمّر البصل في السمن مع الثوم والبهارات .
3. يُضاف الأرز ويُقلب مع الخليط .
4. يُضاف لبن جوز الهند ويُترك على نار هادئة حتى يُنضج الأرز ويشرب النكهة.
5. يُقدم عادةً مع السمك المقلي .

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- أرز وسمك
- المنشب
- منشب
- تونة
- وجبة رئيسية
- سمك التونة

التتلي

ID: DF-039

نوع الأكلة :نبات بري (يشبه السبانخ)

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :سلق

الوصف:

التنتلي نبات ينمو في فصل الخريف وينتشر في الوديان والسهول، ويُصنّف كنوع من أنواع السبانخ. له شهرة واسعة بين أهالي ظفار.

المكونات:

- التتلي
- الفلفل
- البصل
- بهارات
- سمن
- طماطم
- لبن النارجيل

طريقة تحضيره بالطريقة المحلية:

1. تُنقى الأوراق وتُغسل.
2. تُطبخ بالماء والملح حتى تنضج.
3. يمكن إضافة الفلفل ولبن النارجيل (لبن الكزيب)

الطريقة الثانية الخاصة :

1. تُنقى الأوراق وتُنقع ثم تُجفف.
2. يُقترّح البصل مع الثوم والفلفل والطماطم والبهارات في سمن محلي.
3. يُغلى التنتلي ثم تُضاف التقزوحة ويُسكب عليه خلاص النارجيل وعصير الليمون.
4. يُقدّم مع الرز الأبيض والسّمك.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- أرز وسمك
- نبات بري
- سبانخ
- التنتلي
- تنتلي

قبولي

ID: DF-040

نوع الأكلة :وجبة رئيسية / مناسبات

المنطقة :سلطنة عمان

طريقة الطهي :طبخ وسلق

الوصف:

القبولي من أكثر الأكلات الشعبية الظفارية شهرة وهو طبق شهى جداً (القبولي الظفاري باللحم). وتقام هذه الأكلة في مختلف المناسبات الرسمية كالأعراس والعزومات و الأعياد , وتقام هذه الأكلة في مختلف المناسبات الرسمية كالأعراس والعزومات و الأعياد , يمكن طبخ القبولي مع لحم البقر ولحم الغنم فقط لاغير وهذا هو الأصل والذي يميز وجبة القبولي هو طبخ الرز بالبهارات الخاصة بالقبولي والذبيحة عندما يتم وضعها فوق الأرز هنا تكتمل الطبخة اللذيذة جداً والمحبوبة لدى جميع المجتمع الظفاري.

المكونات:

- 5أكواب أرز
- 2 كيلو لحم ويفضل لحم الفخذ
- 4 بصلات كبيرة

- 4 فصوص ثوم
- سمن محلي - ملح - بهارات مطحونة مكونة من فلفل أسود والكمون والكزبرة والقرفة والقرنفل والهيل .
- وللتزيين : بصل محمر ومكسرات مقلية - زبيب - صنوبر - لوز

طريقة التحضير :

1. يغسل الأرز وينقع في الماء
2. يقطع اللحم الى قطع كبيرة الحجم ويسلق في الماء مع إزالة الزفرة ويترك على النار حتى ينضج ثم يرفع من ماء السلق ويحتفظ به جانبا
3. يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم والبهارات وتقلب المكونات بعد ذلك يضاف الأرز ويقلب مع المكونات قليلاً
4. تحمر قطع اللحم قليلا مع السمن ثم يغرف الأرز في صينية كبيرة وتدفن قطع اللحم داخل الأرز
5. يجمل بالبصل المحمر والمكسرات برشها على سطح الأرز ثم يقدم .

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قبولي
- القبولي
- أرز مع اللحم
- وجبة غداء
- وجبة عشاء
- مناسبات
- أعراس

فطر

ID: DF-041

نوع الأكلة : فطر بري

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : تقزيع

الوصف:

القمبا هو فطر بري ظفاري ينمو طبيعياً في محافظة ظفار، ويُعد من الأكلات التراثية النادرة التي يعتمد فيها الأهالي على ما تجود به الطبيعة. يتميز القمبا بطعمه المميز وقيمته الغذائية العالية، ويُجمع عادةً من الجبال والوديان بعد هطول الأمطار خلال موسم الخريف. ويُعد من الأطعمة المحبوبة لدى أهل ظفار لارتباطه بالموسم والخيرات الطبيعية.

المكونات:

- فطر قمبا: 500 جرام
- سمن بلدي: 3 ملاعق كبير
- ملح: 1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير :

1. يُغسل الفطر جيداً ويُقطّع
2. . يُسخّن السمن في قدر.
3. يُضاف الفطر ويُقلّب باستمرار
4. يُترك حتى يطرى ويقل ماؤه
5. يُضاف الملح ويُقدّم ساخناً

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قمبا
- فطر بري
- فطر
- موسمي

خبز مرضوف

ID: DF-042

نوع الأكلة: خبز تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: شواء على المقلاة

الوصف:

خبز مرضوف من أنواع الخبز التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضّر بطريقة بسيطة تعتمد على خلط الطحين مع السمن أو الزيت والحليب، ثم فرد العجين وخبزه على المقلاة. يتميز خبز مرضوف بقوامه اللين وطعمه الخفيف، ويُقدّم غالبًا كوجبة يومية في البيوت، خاصة في وجبتي الإفطار أو العشاء. يُؤكل عادةً مع الشاي أو الحليب، ويمكن تناوله مع السمن أو العسل حسب الرغبة، ويعكس هذا الخبز بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- 2 ½ كأس طحين
- ¼ كأس سمن أو زيت
- ½ كأس حليب بودرة
- 1 ½ كأس ماء للعجن
- 1 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير :

1. يخلط الطحين والملح والحليب والزيت ويعجن بالماء حتى تملس كتلة العجين.
2. تكتل قطع من العجينة بحجم ضعف حجم الجوز وتترك لترتاح.
3. تغمس قطعة العجينة في الطحين ثم تفرد في سطح أملس (رف رخامي) على شكل دوائر.
4. يشوى الخبز في مقلاة جافة أولاً وبعدها توضع ملعقة زيت من الأسفل حتى تحمر ثم تقلب من الجهة الأخرى مع الضغط عليها بملعقة.
5. ملاحظة: تنظف المقلاة بالفوطة قبل وضع الخبزة في كل مرة.

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- خبز مرضوف
- خبز
- مخبوزات
- خبز تقليدي
- مخبوزات ظفارية
- شاهي حليب

كعكة النارجيل المحمص

ID: DF-043

نوع الأكلة: تحلية

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: خبز بالفرن

الوصف:

كعكة تقليدية غنية بطعم النارجيل، تُحضّر في البيوت وتُقدّم باردة بعد تزيينها بالحليب المحلى.

المكونات:

- 1 كأس نارجيل (جوز هند)
- 1 كأس حليب بودرة
- 4 بيضات
- 1 علبة قشطة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- 1 كوب شاي سكر
- ملعقة صغيرة باكينج بودر
- قليل من الحليب المركز المحلى للتزيين.

طريقة التحضير :

1. يخلط النارجيل والحليب في إناء ويرفع على النار.
2. يحمص حتى يتحول إلى اللون الذهبي.
3. يخفق البيض بالخفاق الكهربائي ثم يضاف إليه السكر والقشطة والخميرة الفورية على التوالي بالتدريج.
4. يضاف خليط النارجيل والحليب بالتدريج إلى الخليط السابق أثناء الخفق أو الخلط.
5. يضاف الباكينج بودر ويخلط الخليط كامل بالملعقة.
6. يدخل الفرن على نار هادئة حتى تستوي الكيكة ويتحول لونها إلى الذهبي.
7. تترك قليلاً لتبرد.
8. يصب الحليب المركز على وجه الكيكة وتدخل الثلاجة.
9. تقطع حسب الرغبة وتؤكل باردة.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية

- كعكة النارجيل
- كعكة
- حلا
- حلويات ظفارية
- كيك منزلي
- تحلية تقليدية