

104. የካሮት ሰላጣ ።

- 8 ካሮት
- 1 ቀይ ሽንኩርት
- 2 ቃሪያ
- 4 የሴዲና ሀፅቅ
- 4 ተማቲም
- የሰፒናች ቅጠል ፡ ለጌጥ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ማየኔዝ

አሠራር

1. ካሮት ፡ ሽንኩርት ፡ ቃሪያ ፡ አድቅቆ መከተፍ ።
2. እንዲሁም ተማቲምና ሰዲና መከተፍ ።
3. ጎመኑን በሙሉ ማለት በቀጥታ 1 እና 2 የተጠቀሰውን ቀላቅሎ ማየኔዝ ጨምሮ ማብሰል ።
4. የሰፒናችን ቅጠል በሣህን ውስጥ ማንጠፍ ።
5. የተቀቀሰውን ጎመን በሙሉ ሣህኑ ላይ ገልብጦ ማቅረብ ።

105. የኮኮናት ሰላጣ ።

- 6 ትልልቅ ፖም
- 4 ካሮት
- 1 ኩባያ የኮኮናት ፍቅፋቂ
- 1 ኩባያ ማየኔዝ

አሠራር

1. ፖሙን በትንሽ በትንሹ መቀረጥ ።
2. ካሮቱን በመፋቂያ ልጦ ከፖሙ ጋር መደባለቅ ። ቀጥሎም ኮኮናትና ማየኔዝ ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ማቅረብ ።

106. የአንቾሺ ሰላጣ ።

- 1 ትንሽ ሰላጣ
- 2 ቆርቆሮ አንቾሺ ፡ ወይም ፊሌቶ የተደረገ አንቾሺ
- 8 የበሰለ የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ በትንሽ ቆርቆሮ የታሸገ የዓሣ እንቅላል—ካሺያር
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን ሣህን ላይ መልክ ባለው ሁኔታ ማስቀመጥ ።
2. ከተዘጋጀው ሰላጣ መሃል ሁለት አንቾሺ ፡ ከዚያም የወይራ ፍሬ በክብ ማስቀመጥ ።
3. የወይራ ፍሬውን በዓሣ እንቅላል (ካሺያር) መሙላት ። በቀጥታ 2 ከተዘጋጀው ጋር ደባልቆና በሰላጣ ማጣፈጫ አዋሕዶ ማቅረብ ።

107. የአሾካዶ ሰላጣ በተማቲም ማየኔዝ ።

- 2 አሾካዶ
- የተማቲም ማየኔዝ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ቅጠል ሰላጣ

አሠራር

1. አሾካዶውን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን አሾካዶ ሁለት ቦታ ስንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
3. ጨውና የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
4. የተሰነጠቀውን አሾካዶ በተማቲም ማየኔዝ መሙላት ።
5. ቅጠል ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
6. አሾካዶውን ሰላጣው ላይ ለዓይን በሚሰብ መልክ አስቀምጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

108. የሙዝና የዓሣ ሰላጣ ።

- 3 የበሰለ ሙዝ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ አናናስ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ በቆርቆሮ የታሸገ ዓሣ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ሴሰሪ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፍራፍሬ ፒክልስ
- ማየኔዝ

አሠራር

1. ሙዝና አናናሱን ማደባለቅ ።
2. ዓሣውን አድቅቆ ከሙዝና ከአናናሱ ጋር ማደባለቅ ።
3. ለሌራ ፡ ጨው ፡ ፒክልስና ማየኔዝን መጨመር ።
4. በሰላጣና በሎሚ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

109. የጥቅል ጎመን ሰላጣ ።

- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ካሮት
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን
- 6 የሽርባ ማንኪያ ማየኔዝ
- 2 ቲማቲም ፡ በቁመቱ የተቈረጠ ጨው

አሠራር

1. ካሮቱን ልጦ በቢላዋ በቀጭኑ መክተፍ ፤ ወይም በፎርማጆ መፋቂያ መፋቅ ።
2. ጥቅል ጎመኑን ከዐፅቁ አንድ በአንድ ለይቶ በደንብ ማጠብና በቁመቱ መክተፍ ።
3. በሣህን ካሮትና ጥቅል ጎመን ደባልቆ ማየኔዝ ፡ ጨው ጨምሮ በደንብ ሲዋሐድ ዳርና ዳሩን በቲማቲም አጊጦ ማቅረብ ።

110. የዓሣ ሰላጣ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
- 4 የሽርባ ማንኪያ አሊቭ አይል—ዘይት
- 50 ግራም አረንጓዴ አሊቭስ—የወይራ ፍሬ
- 1 ሎሚ

አሠራር

1. ዓሣውን ጨው ባለበት ውኃ አሥራ ሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል ።
2. ዓሣውን ከሞቀው ውኃ ውስጥ አውጥቶ በትኩሱ ዘይትና ጨው ነስንሶ እንዲቀዘቅዝ ማድረግ ።

3. ከተመተረ በኋላ በኩብ ሣህን መክከል አድርጎ የወይራ ፍሬ (አሊቭስ) እየጨመሩ ጌጣ ጌጥ ማውጣት ።
4. ሎሚውን በቁመቱ አራት ቦታ ላይ ከፍሎ ሁለቱን ክፍል በግራ ፡ ሁለቱን ክፍል ደግሞ በቀኝ በኩል አድርጎ ማቆየትና ከመቅረቡ በፊት የሎሚውን ቋማቂ መጨመር ።

ሦስት ሰው ይመጣባል ።

111. የዶሮ ሰላጣ ።

- 1 ዶሮ ፡ በደንብ የበሰለ
- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች ፡ የበሰለ
- 1 ትልቅ አረንጓዴ ሰላጣ
- 6 የበሰለ እንቁላል ማየኔዝ ፡ በመጠኑ

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ ከአጥንቱ ለይቶ አድቅቆ መክተፍ ።
2. ድንቹን ጐረድ ጐረድ አድርጎ በቁመቱ መምተር ።
3. የዶሮውን ሥጋና ድንቹን ቀላቅሎ ማየኔዝ መጨመር ።
4. ሰላጣውን አድቅቆ ከትፎ እንቁላሉን መልክ ባለው ሁኔታ በቁመቱ እንዲን አራት ቦታ መክፈል ።
5. የተቀላቀለውን ሥጋ በአንድ ክብ የሰላጣ ሣህን ውስጥ መገልበጥ ።
6. ቀጥሎ በማየኔዝ መሸፈንና የሣህኑን ዳርና ዳር በሰላጣ መክበብ ።
7. መሃሉን በተቈራረጠው እንቁላል ማጌጥ ።
8. እንደ ሁለተኛ ምግብ ወይም እንደ ሰላጣ ሆኖ መቅረብ ይችላል ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

112. የቲማቲምና የአንቾቪ ሰላጣ ።

- 2 ቲማቲም
- 1 ትንሽ በስሱ የተከተፈ የሰላጣ ሽንኩርት ሰላጣ

6 ትልቅ እንደሆነ

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

6 የተቀቀለ የእንቁላል አስኳል

የሰላጣ ማጣፈጫ

ነጭ ሽንኩርት ፡ ኮምጣጤ ፡ ጨው

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ በስሱ መክተፍ ።

2. ሰላጣውን ስድስት የሰላጣ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።

3. የተከተፈውን ቲማቲም ሰላጣው ላይ ማድረግ ።

4. ከቲማቲሙ ቀጥሎ ሽንኩርቱን መደርደርና እላዩ ላይ እንደሆነ ውን አድርጎ የሎሚውን ጭማቂ መጨመር ።

5 በተፈጨ የእንቁላል አስኳል ማጌጥ ።

6 የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ማሳሰቢያ ፡

1. በእንደሆነ ፈንታ ሰርዲን መጠቀም ፤

2. በእንደሆነ ፈንታ ትንሽ ዓሣ መጠቀም ፤

3. በእንደሆነ ፈንታ ተቀቅሎ የተከተፈ የዶሮ ጉበት መጠቀም ይቻላል ።

113. በወይራ ፍሬና በዓሣ የተሞላ የቃሪያ ሰላጣ ።

1 ቆርቆሮ ቶኖ

1 ኩባያ የወይራ ፍሬ

10 ቀይ ራዲሽ ወይም ካሮት

8 ቃሪያ

የሰላጣ ማጣፈጫ ፡ ማየኔዝ ወይም የሚያቃጥል የቲማቲም ስልስ ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ቶኖውን ማድቀቅ ።

2. የወይራ ፍሬውን ስምንት ቦታ መቀረጥ ።

3. ካሮቱን ወይም ራዲሹን በቂመቱ መክፈል ።

4. ከላይ የተጠቀሱትን ሁሉ ማደባለቅና በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

5. ከበረዶ ቤት አውጥቶ የሰላጣ ማጣፈጫውን መጨመር ።

6. ቃሪያውን ፍሬውን አውጥቶ ውስጡ የቀዘቀዘውን ሰላጣ መመላት ።

7. ታጥቦ የተዘጋጀውን ሰላጣ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።

8. የተሞላውን ቃሪያ ሰላጣው ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

114. የአሸካዶ ሰላጣ ።

3 አሸካዶ

2 ኩባያ በአራት ማዕዘን የተከተፈ አናናስ

2 ኩባያ ወይን ፡ ሁለት ቦታ የተከተፈ

2 ብርቱካን ፡ ተልጦ የተከተፈ

የሰላጣ ማጣፈጫ

ቅጠል ሰላጣ

የናና ቅጠል

አሠራር

1. አሸካዶውን ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።

2. የአሸካዶውን የውስጥ ክፍል በጥንቃቄ በማንኪያ አውጥቶ ቀፎውን ማስቀመጥ ።

3. አናናስ ፡ ወይን ፡ ብርቱካንና የሰላጣ ማጣፈጫውን ከአሸካዶው የውስጥ ክፍል ጋር አደባለቆ ለሃያ ደቂቃ ማስቀመጥ ።

4. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ በሣህን ላይ ማዘጋጀት ።

5. ከአሸካዶው የውስጥ ክፍል ጋር የተደባለቁትን መቀላቅሎች አሸካዶው ቀፎ ውስጥ መመላት ።

6. የተሞላውን አሸካዶ ሰላጣው ላይ ለዓይን በሚያምር ሁኔታ አስቀምጦ በናና ቅጠል ማጌጥ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

115. ቶኖ የተሞላ ቲማቲም ።

4 ትልልቅ ቲማቲም

1 ቆርቆሮ ቶኖ

- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጠረ ፐርሰሚኦ
- h2 እስከ 3 የሾርባ ማንኪያ ማየኔዝ
- 2 የበሰለ እንቁላል
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- ትንሽ የወይራ ፍሬ—አሊቭስ
- ትንሽ ሰላጣ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ሁለት ቦታ ላይ መክፈል ።
2. ከውስጡ ያለውን ፍሬ በጥንቃቄ ማውጣት ።
3. እንቁላሉን አድቅቆ መከተፍ ።
4. ፐርሰሚኦ፣ ማየኔዝ፣ ቁንዶ በርበሬና ቶኖ ማደባለቅ ።
5. በተራ ቍጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ቲማቲሙ ውስጥ መሙላት ።
6. የወይራ ፍሬውን ሁለት ላይ ከፍሎ የተዘጋጀውን ቶኖ ማጌጥ ።
7. በመጨረሻ የተዘጋጀውን ቶኖ አንድ ላይ ከብ ሣህን ውስጥ ጨምሮ መሃሉ ላይ ትንሽ ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

116. የእንቁላል ሰላጣ ።

- 6 እንቁላል
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ አቸቶ
- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚኦ
- 1 ሰላጣ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. እንቁላሉን በደንብ ማብሰል ።
2. እንቁላሉን ልጦ ሁለት ቦታ መክፈል ።
3. የእንቁላሉን አስኳል በሣህን ላይ አውጥቶ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ፓፕሪካ፣ አቸቶ፣ ዘይት፣ ፐርሰሚኦ አንድ ላይ በማቀ

- ላቀል የእንቁላሉን ንጩን ክፍል (ዘፍ) ውስጡ መሙላት ።
4. ሰላጣውን አድቅቆ በመከተፍ ዘይት፣ አቸቶና ጨው ጨምሮ ሣህን ላይ መዘርጋት ። የተሞላውን እንቁላል እላዩ ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

117. የድንች ሰላጣ፣ ቍጥር 2 ።

- 3 ኩባያ ድንች፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል፣ የተከተፈ
- 1 እንቁላል፣ የተቀቀለ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- ሰላጣ

አሠራር

1. ሰላጣው ሲቀር፣ ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቅሎች በአንድ ሣህን ላይ ማደባለቅ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ሰአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
3. ከማቀዝቀዣው አውጥቶ በሰላጣ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

118. የድንች ሰላጣ፣ ቍጥር 3 ።

- 2 ኩባያ ድንች፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ትልልቅ ሽንኩርት፣ በደቃቄ የተከተፈ
- 2 የተቀቀለ እንቁላል፣ በስሱ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የተከተፈ ፐርሰሚኦ
- በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች : ሽንኩርትና እንቅላሉን በአንድ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ውኃ : ጩዳ : በርበሬና ቅቤውን ማቁላላት ። ከዚያ ኮምጣጤ መጨመር ።
3. ቁሌቱን አውጥቶ በተራ ቅጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማቀዝቀዝ ።
4. ከማቀዝቀዣ እንደ ወጣ የተከተፈውን ፐርሰሚሎ አላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

119. የጋርደን ድንች ሰላጣ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ድንች : ተቀቅሎ የተከተፈ
የሻይ ማንኪያ ጩዳ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል : የተከተፈ
ኩባያ ሽንኩርት : የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ : የተከተፈ
ማየኔዝ
ራዲሽ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቅሎች በሙሉ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. በራዲሽ : በፐርሰሚሎና ተቀቅሎ በተፈረፈረ እንቅላል አገጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

120. የሩስያ ድንች ሰላጣ ።

- 4 ትልልቅ ድንች
2 መካከለኛ ሽንኩርት : የተከተፈ
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሰዲኖ ፍሬ
1 የሻይ ማንኪያ ጩዳ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ

1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ

3 ራዲሽ : የተከተፈ

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ የሰዲኖ ቅጠል
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀልና ልጦ መክተፍ ።
2. ራዲሽ : የሰዲኖ ቅጠልና ሰላጣውን አስቀርቶ ሌሎችን መቀላ ቅሎች አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የተዘቀዘው ሰላጣ ከመቅረቡ በፊት ቅጠል ሰላጣው ላይ አድርጎ በራዲሽና በሰዲኖ ቅጠል ማስጌጥ ።
5. ካስፈለገ ማየኔዝ አብሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

121. የኮምጣጤ ክሬምና የድንች ሰላጣ ።

- 4 ኩባያ ድንች : ተቀቅሎ የተከተፈ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ተልጦ የተከተፈ ዱባ—ዝኩኒ
1 ሽንኩርት : የተከተፈ
 $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ የሰዲኖ ፍሬ
 $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጩዳ
3 የተቀቀለ እንቅላል
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ድንች : ዱባ : ሽንኩርት : የሰዲኖ ፍሬ : ጩዳና በርበሬ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የእንቅላሉን ነጭ ክፍል (ዞፍ) ለይቶ መክተፍና በተራ ቅጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ማዋሕድ ።

3. የእንቅላሉን አስኳል አድቅቆ ከኮምጣጤ ክሬም፣ ከማየኔዝ፣ ከኮምጣጤና ሰናፍጭ ጋር አደባልቆ ማምቅ ።
4. የምቀውን የክሬም ድብልቅ በተራ ቅፋጥ 2 ከተዘጋጀው መቀላቅል ጋር አደባልቆ ማቅረብ ።

122. ትኩስ የድንች ሰላጣ ።

- 6 መካከለኛ ድንች፣ የተቀቀለና የተከፈተ
 - 2 የተቀቀለ እንቅላል፣ የተከተፈ
 - 4 በስሱ የተቈራረጠ የአሳማ ሥጋ—ቤከን
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ፣ የተከተፈ ሽንኩርት
 - 1 እንቅላል፣ የተመታ
 - 4 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
 - $1\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. የተከተፈውን ድንችና እንቅላል ማደባለቅ ።
2. ቤከኑን በደቃቁ ከትፎ ከሽንኩርት ጋር ማብሰል ።
3. የበለለውን ቤከን ከድንችና ከእንቅላል ጋር ማደባለቅ ።
4. የተመታውን እንቅላል፣ ኮምጣጤና ጨው አደባልቆ በተራ ቅፋጥ 3 ከተዘጋጀው መቀላቅል ጋር መዋሐድ ።
5. ውኃ በብረት ድስት ጥዶ ሲፈላ ድብልቁን የፈላው ውኃ ላይ ከነዕቃው አስቀምጦ በቀስታ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. በቅጠል ሰላጣ አጊጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

123. የቲማቲም ሰላጣ ።

- 8 ቲማቲም
 - $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም ሺዝ—የሰላጣ አይብ
 - 2 የእንቅላል አስኳል፣ የተቀቀለ
- ሰላጣ ቅጠል
የሰላጣ ማጣፈጫ
ወተት

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ማቀዝቀዝ ።
2. የሰላጣውን አይብ ከወተት ጋር ማደባለቅ ።
3. የሰላጣውን ቅጠል አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የቀዘቀዘውን ቲማቲም ሁለት ቦታ ከፍሎ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. ክሬም ሺዝን ከቲማቲሙ ዳር በከቡ መደርደር ።
6. የእንቅላሉን አስኳል ቲማቲሙ ላይ ማድረግ ።
7. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

124. ከሣቴ ክርስ ሰላጣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ካሮት
 - 1 ትንሽ ዱባ—የፈረንጅ ዱባ
 - 1 እንቅላል፣ የተቀቀለ
- ሽንኩርት
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ካሮቱን በማቀዝቀዣ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።
2. ዱባውን ልጦ በቁመቱ በስሱ መቅረጥና ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. ካሮቱንና ዱባውን ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. የእንቅላሉን አስኳልና ነጩን ክፍል (ዞፋን) መለየት ።
6. ነጩን እንቅላል በስሱ ቁርጦ ካሮትና ዱባው ላይ ማኖር ።
7. የእንቅላሉን አስኳል፣ አድቅቆ አላዩ ላይ መነሰነስ ።
8. የሰላጣውን ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

125. የድብልቅ አትክልት ሰላጣ፣ ቅፋጥ 4 ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የወይራ ፍሬ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ካሮት፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል፣ የተከተፈ
- 1 ኩባያ አተር፣ የተቀቀለ

1. ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት፣ የተከተረ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ጨውና በርበሬ
ማየኔዝ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. የወይራ ፍሬ፣ ካሮት፣ የሰዲኖ ቅጠል፣ አተርና ሽንኩርቱን ለየብቻ ማቀዝቀዝ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማደባለቅና ለሠላሳ ደቂቃ ማቀዝቀዝ ።
3. ጨውና በርበሬ ጨምሮ ሣህን በተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ማድረግ ።
4. በማየኔዝ አገጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

126. ልዩ የአትክልት ሰላጣ ።

1. ጥቅል አበባ ጎመን፣ ያልተቀቀለ
ኩባያ ቀይ ሥር፣ ተቀቅሎ የተከተረ
ኩባያ አተር፣ የተቀቀለ
ኩባያ ካሮት፣ ተቀቅሎ የተከተረ
- 1 ጥቅል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ማየኔዝ

አሠራር

1. የአበባ ጎመኑን ጨው የገባበት ውኃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ መዘፍዘፍ ።
2. የተቀቀሉት አትክልቶች ላይ ለየብቻ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ማስቀመጥ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ በሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የአበባውን ጎመን ከውኃ ውስጥ አውጥቶ መቈራረጥና ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
5. ቀይ ሥር፣ አተርና ካሮቱን በየተራ ከአበባ ጎመኑ ጉን ደር ድሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

127. የዶሮና የብርቱካን ሰላጣ ።

- 3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ፣ ተቀቅሎ የደቀቀ
ተልጦ የተከተረ ብርቱካን
- 3 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ፣ ቀዝቃዛ
- 2 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ፣ የሞቀ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የዶሮ ሾርባ፣ የፈላ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ነጭ ቱንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
ሰላጣ
ማየኔዝ

አሠራር

1. አንድ ከማንኛውም የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን በቀዝቃዛ የብርቱካን ጭማቂ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማቆየት ።
2. የሞቀውን የብርቱካን ጭማቂ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ የተከተረውን ብርቱካን መጨመር ።
4. ከብርቱካኑ ጭማቂ ጋር የተደባለቀውን ጀላቲን ከተከተረው ብርቱካን ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀረውን ጀላቲን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ያህል ጨምሮ ማሟሟት ።
6. የዶሮ ሾርባውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
7. ጨው፣ ቅመም፣ ሽንኩርትና የዶሮ ሥጋ መጨመር ።
8. ክሬሙን ከብርቱካኑ ጀላቲን ጋር አደባልቆ እንደገና ማቀዝቀዝ ።
9. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
10. ከላይ ተዘጋጅቶ የቀዘቀዘውን የዶሮ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መገልበጥ ።
11. ከማየኔዝ ጋር አደባልቆ ማቅረብ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመጣል ።

128. የእንጀሪ ሰላጣ ።

- 2 ኩባያ እንጀሪ
- 1½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
- ¾ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፡ የተከተፈ
- ¾ ኩባያ እጅግ ፡ ተፈልፍሎ የተከተፈ ሰላጣ ቅጠል
- ማየኔዝ

አሠራር

1. እንጀሪውን አጥቦ በአንድ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ ለአጭር ጊዜ መቀቀል ።
 2. ስኳር ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
 3. ጀላቲንውን ግማሽ ኩባያ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማለበለስ ።
 4. የለበሰውን ጀላቲንው የሞቀው እንጀሪ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟት ።
 5. የጀላቲንውንና የእንጀሪውን ድብልቅ ማቀዝቀዣ ውስጥ ጨምሮ እንዲወፍር ማድረግ ።
 6. እጅግና የሰዲኖ ቅጠል ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
 7. ዘይት የተቀባ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ገልብጦ በደንብ እንዲቀዝ ቅዝ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
 8. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
 9. የቀዝቀዘውን የእንጀሪ ሰላጣ ፡ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ገልብጦ በማየኔዝ አገጦ ማቅረብ ።
- ስምንት ሰው ይመጣል ።

129. የዶሮ ሥጋ ሰላጣ ።

- 2¼ ኪሎ የዶሮ ሥጋ
- 1 ካሮት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
- ½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 6 ኩባያ የዶሮ ሾርባ
- ½ የሾርባ ማንኪያ ብራንዲ
- 2 ኩባያ አተር—የቆረቆሮ

አሠራር

1. ዶሮውን በደንብ አጥቦ የፈለ ውኃ ፡ ካሮትና ጨው መጨመር ።
2. ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን ዶሮ አውጥቶ መረቁን ማጥለል ።
4. ከጠለለው መረቅ ስድስት ኩባያ ለክቶ ማስቀመጥ ።
5. ጀላቲንውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ማቆየት ።
6. ተለክቶ የተቀመጠውን መረቅ ጀላቲን ውስጥ ጨምሮ ጀላቲን ውኃ ማሟሟት ።
7. ጀላቲንው ላይ ቀዝቃዛ ብራንዲ መጨመር ።
8. የዶሮውን ሥጋ ከአጥንቱ አላቆ መከተፍ ።
9. ግማሹን ጀላቲን ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
10. የቀዝቀዘው ጀላቲን ላይ የዶሮ ሥጋና አተሩን አደራርቦ ማስቀመጥ ።
11. የቀረውን ጀላቲን ዶሮው ሥጋና አተሩ ላይ አፍስሶ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
12. ከቅርጽ ማውጫው ገልብጦ መሃሉ ላይ ማየኔዝ ሞልቶ ማቅረብ

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አራት ሰው ይመጣል ።

130. የአሳማ ሥጋ ሰላጣ ።

- 3 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ በስሱ የተከተፈ
- 1½ የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
- ½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 3 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ጀላቲንውን ለአምስት ደቂቃ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ማለበለስ ።
2. የቲማቲሙን ጭማቂ አፍልቶ ጨው ፡ ስኳርና ሽንኩርት ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማንተከተክ ።
3. ጀላቲንውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።

4. የአላማ ሥጋውን አደባልቆ ቅርጽ ማውጫ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. በደንብ ከረጋ በኋላ ከቅርጽ ማውጫ ውስጥ አውጥቶ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

131. ቀዝቃዛ የሽሪምፕ ሰላጣ ።

- 1 ኩባያ ሽሪምፕ፣ ሁለት ቦታ በቁመቱ የተቋረጠ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፣ በደቃቁ የተከተፈ ሰላጣ ቅጠል
- የሰላጣ ማጣፈጫ
- ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ዕቃውን ሙቅ ውኃ ላይ መጣድ ።
2. የቲማቲም ጭማቂ ፣ ኮምጣጤ ፣ የሎሚ ጭማቂና ጨው ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. ሽሪምፑንና የሰዲኖ ቅጠሉን መጨመር ።
4. ቅርጽ ማውጫ ዕቃውን ዘይት ቀብቶ የሰላጣ ድብልቁን ዕቃው ላይ ገልብጦ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ በደንብ ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
6. የቀዝቀዘውን የሽሪምፕ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ገልብጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

132. የዱባ ሰላጣ ።

- 1 ተልጦ የተከተፈ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 1 ኩባያ ክሬም ፣ በደንብ የተመታ

አሠራር

1. ዱባ ፣ ጨውና የሎሚ ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ስለምስት ደቂቃ ማቆየት ።
3. ጀላቲኒው ያለበትን ዕቃ የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ጀላቲኒው እንዲሟሟ ማድረግ ።
4. ክሬሙን ከጀላቲኑ ጋር ማደባለቅ ።
5. የዱባውን ድብልቅ ከጀላቲኒው ጋር ማዋሐድና ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዝቀዘውን የዱባ ሰላጣ ከቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

133. የፍራፍሬና የአይብ ሰላጣ ።

- 2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የአናናስ ጭማቂ
- $2\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ አይብ—የሰላጣ ማጣፈጫ
- 6 እንጆሪ
- ሰላጣ ቅጠል
- አናናስ ፣ የተከተፈ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን በአናናስ ጭማቂ ጋር በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ማሟሟት ።
2. አይቡን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ቅባት የተቀባ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ አዘጋጅቶ የአይቡን ድብልቅ መሙላት ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
6. የቀዝቀዘውን የአይብ ሰላጣ የተዘጋጀው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።

7. በእንጆሪና በተከተሉ አናናስ ማስጌጥ "
8. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ "

ስድስት ሰው ይመጣል "

134. ድብልቅ የፍራፍሬ ሰላጣ "

- 1 የበሰለ ሙዝ : የተከተሉ
 - 4 ቀይ ፖም : በሰሱ የተከተሉ
 - 4 ብርቱካን : ተልጦ የተከተሉ
 - 5 እንጆሪ
- ሰላጣ ቅጠል : ማየኔዝ

አሠራር

1. በሰላጣ ሣህን ላይ ሙዝ : ፖምና ብርቱካን በስሱ ማዘጋጀት "
2. በሰላጣ ቅጠልና በእንጆሪ ማስጌጥ "
3. ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ "

135. ስፓንሽ የሥጋ ሰላጣ "

- 6 በሰሱ የተቂራረጠ ሥጋ : ተጠብሶ የቀዘቀዘ
 - 6 በወፍራሙ የተከተሉ ቲማቲም
 - 6 በሰሱ የተከተሉ ሽንኩርት
 - 6 በሰሱ የተከተሉ ቃሪያ
- ሰላጣ ቅጠል : የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሥጋውን በቁመቱ በሰሱ መክተፍ "
2. ሥጋው ላይ የሰላጣ ማጣፈጫ ለአንድ ሰዓት ማቆየት "
3. ሰላጣውን አጥቦ በእጅ መቀርደድ "
4. ሰላጣውንና ሥጋውን አደባልቆ ሣህን ላይ ማስቀመጥ "
5. ቲማቲም : ሽንኩርትና ቃሪያውን በቅደም ተከተል ሰላጣ ሣህን ላይ መደርደር "
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ "

ስድስት ሰው ይመጣል "

136. የአርቲቾክና የአትክልት ሰላጣ "

4 አርቲቾክ

- 1 ኩባያ አተር : የተቀቀለ
- የሰላጣ ማጣፈጫ
ራዲሽ
ማየኔዝ

አሠራር

1. አርቲቾኩን መቀቀል "
2. አተሩን ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማደባለቅ "
3. አርቲቾኩን ከአተሩና ከራዲሽ ጋር በሰላጣ ሣህን ላይ ማየኔዝ ጨምሮ ማቅረብ "

አራት ሰው ይመጣል "

137. የቲማቲምና የአይብ ሰላጣ "

- 1 $\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ አይብ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ የወይራ ፍሬ : የተከተሉ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተፈጨ
- ሰላጣ ቅጠል
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሾርባ : አይብ : ቅቤ : ጨውና ሽንኩርት አንድ ላይ ማምቅ "
2. ጀላቲንውን በቀዝቃዛ ውኃ አለስልሶ የምቀው ሾርባ ውስጥ ጨምሮ እንዲሟሟ ማድረግ "

3. የተደባለቁትን መቀላቅሎች ማቀዝቀዝ ።
4. ከሬም፡ ማየኔዝና የወይራ ፍሬ መጨመር ።
5. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ በሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
7. የቀዘቀዘውን ሰላጣ የተዘጋጀው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።
8. በወይራ ፍሬ ማስጌጥ ።
9. ማየኔዝና ትንሽ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

138. የዶሮና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ በሰናፍጭ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ዶሮ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
 - 6 ቲማቲም
 - 1 ኩባያ ማየኔዝ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
- ጨውና ትንሽ ሚጥሚጣ
ሰላጣ ቅጠል
ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ዶሮ ፡ የአሳማ ሥጋና ሽንኩርቱን ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር አደባልቆ ለአንድ ሰዓት ማስቀመጥ ።
2. ቲማቲሙን ልጦ ከጨው ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. ማየኔዝን ከሰናፍጭ ጋር አደባልቆ ከዶሮ ድብልቁ ጋር መዋሐድ ።
4. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. አንዱን ቲማቲም ስድስት ቦታ ቂርጦ ቅጠል ሰላጣው ላይ መደርደር ።
6. ሰላጣው መካከል ላይ የዶሮ ሰላጣ ማስቀመጥ ።
7. ፐርሰሚሎ ቅጠልና ሚጥሚጣ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

139. የሥጋ ሰላጣ ።

- 1 ኩባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 2 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 2 ቲማቲም ፡ አራት ቦታ የተከተፈ
 - 4 አንቾቪ ወይም በጣም ትንሽ ዓሣ—የቆርቆሮ ወይም የተቀቀለ
 - 1 ትንሽ ጥቅል ሰላጣ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሥጋ ፡ እንቁላል ፡ ቲማቲምና አንቾቪ ወይም ዓሣ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. በተራ ቊርጥ 1 የተዘጋጀውን የሥጋ ሰላጣ ሣህን ላይ ባለው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።
4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማደባለቅና ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

140. በዓሣ የተሞላ የአሾካዶ ሰላጣ ።

- 2 አሾካዶ
- 1 ኩባያ የሰዲና ቅጠል ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
- የሎሚ ጭማቂ
- ጨው
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አሾካዶውን በቂመቱ ስንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
2. አሾካዶው ውስጥ የሎሚ ጭማቂና ጨው መነስነስ ።
3. ዓሣ ፡ የሰዲና ቅጠልና ማየኔዝ በአንድ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
4. አሾካዶውን በተደባለቀው ዓሣ መመላት ።
5. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

141. የአንቸኪና የቀይ ሥር ሰላጣ ።

- 4 መካከለኛ ቀይ ሥር
- 3 የተቀቀለ እንቁላል
- 8 አንቸኪ ወይም ሰርዲን
የሰላጣ ማጣፈጫ
ሰላጣ ቅጠል
ማየኔዝ

አሠራር

- 1. ቀይ ሥሩን ቀቅሎ በስሱ መክተፍ ።
- 2. የተከተፈው ቀይ ሥር ላይ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ አንድ ሰዓት ማስቀመጥ ።
- 3. የእንቁላሉን ዞፍና (ነጩን) አስኳሉን መለየት ።
- 4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
- 5. ቀይ ሥሩን ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መደርደር ።
- 6. በሰላጣው መካከል የደቀቀ የእንቁላል አስኳል መጨመር ።
- 7. ከቀይ ሥሩ ቀጥሎ በስሱ የተከተፈ የእንቁላል ዞፍ መደርደር ።
- 8. አንቸኪውን ወይም ሰርዲንን ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
- 9. በማየኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

142. የቲማቲምና የሰርዲን ሰላጣ ።

- 1 ቲማቲም
- 1 ቆርቆሮ ሰርዲን
- 2 ትንሽ ሽንኩርት
- 2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የተቀቀለ እንቁላል
ሰላጣ ቅጠል
ማየኔዝ

አሠራር

- 1. ቲማቲሙን ልጦ በስሱ ከትፎ ማቀዝቀዝ ።
- 2. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
- 3. የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ቲማቲሙን መደርደር ።
- 4. ሰርዲንን ቲማቲሙ ላይ ማድረግ ።
- 5. የሎሚ ጭማቂውንና ሽንኩርቱን ሰላጣው ላይ መጨመር ።
- 6. በእንቁላል አስኳልና በማየኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

143. የሳልመን—ዓሣ—ሰላጣ ።

- 1 ቆርቆሮ ሳልመን—የተፈጨ ዓሣ
- 2 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- 1 ኩባያ ኮምጣጢ
- 1 ኩባያ ኮምጣጢ
- 2 ትልቅ ዱባ በኮምጣጢና በጨው የተዘፈዘፈ—ፒክል ሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

- 1. ጨማውና ቆዳውን ከሳልመን—ዓሣ—ማላቀቅ ።
- 2. የእንቁላሉን አስኳል ፈጭቶ ከጨው ፡ ከበርበሬና ከሰናፍጭ ጋር ማደባለቅ ።
- 3. ኮምጣጢውን አፍልቶ የተደባቀለው እንቁላል ላይ መጨመር ።
- 4. ነጩን የእንቁላል ክፍል (ዞፋን) ከትፎ በዱባው ፡ ከእንቁላሉ አስኳል ድብልቅና ከዓሣው ጋር በደንብ ማጥሐድ ።
- 5. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ እቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

144. የሽሪምፕ ሰላጣ ።

- 1 ኪሎ ሽሪምፕ ፡ የተቀቀለ
- 1 እንቁላል ፡ የተቀቀለ

$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፡ የተቀቀለ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
 ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ሽሪምፑን ለአሥር ደቂቃ ያህል መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ሽሪምፕ ማቀዝቀዝ ።
3. እንቁላሉን በስሱ ከትፎ ማቀዝቀዝ ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሳይሆን ላይ ማዘጋጀት ።
5. ሽሪምፕ ፡ የሰዲኖ ቅጠልና ማየኔዝ ሰላጣው ላይ በመልክ በመልክ መደርደር ።
6. በእንቁላል እጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

145. የአይብና የአትክልት ሰላጣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ አይብ
 2 ቲማቲም
 1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 ሰላጣ ቅጠል
 በጣም ትንሽ ሚጥሚጣ
 የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ሳይሆን ላይ ማዘጋጀት ።
2. ቲማቲሙን ልጦ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
3. አይቡን ፡ ሽንኩርቱን ፡ ጨውንና ሚጥሚጣውን አደባልቆ በሰላጣው መካከል ማስቀመጥ ።
4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

146. የምላስና የጥቅል ጎመን ሰላጣ ።

- 1 ጥቅል ጎመን
 1 ኩባያ ምላስ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ

- 1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
 1 ቃሪያ ፡ የተከተረ
 1 የፈረንጅ ቃሪያ ፡ የተከተረ
 $\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
 1 ኩባያ ማየኔዝ

አሠራር

1. ጥቅል ጎመኑን አጥቦ መከተፍ ።
2. ምላሱን የአሳማ ሥጋ ፡ ቃሪያ የፈረንጅ ቃሪያና ሽንኩርት ከጥቅል ጎመኑ ጋር ማደባለቅ ።
3. ማየኔዙን ጨምሮ በደንብ አዋሕዶ ማቅረብ ።
4. ከተፈለገም ትንሽ ጨውና ስኳር መጨመር ይቻላል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

147. የአትክልት ሰላጣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
 2 ሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 $\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ
 2 እንቁላል ፡ ዞፋ በደንብ የተመቃ
 ትንሽ ጨው
 ትንሽ ተልጦ የተቀቀለ ግሬፕ ፍፋት
 ትንሽ ብርቱካን ፡ ተልጦ የተፈለቀቀ
 ማየኔዝ
 ሰላጣ ቅጠል ፡ የአናናስ ቅጠል

አሠራር

1. የብርቱካን ጭማቂ፣ የሎሚ ጭማቂና ጨው አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. ስኳሩንና ውኃውን ለሦስት ደቂቃ ማፍላት ።
3. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪወፍር መምታት ።
4. የፈላውን ስኳር ከዞፋ ጋር አደባልቆ ትንሽ ማቀዝቀዝ ።
5. በተራ ቍጥር 1 እና 4 የተዘጋጁትን አደባልቆ ቅርጽ ማውጣት ስቃ ላይ መጨመር ።
6. በደንብ እስኪረጋ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
7. ግሬፕ ፍፋት ፡ ብርቱካንና ማየኔዙን በቍጥር 6 ከተዘጋጀው ሰላጣ ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።

8. ሰላጣ ሣህን ላይ መገልበጥ ።
9. በቅጠል ሰላጣና አናናስ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

148. ቀዝቃዛ የቲማቴም ሰላጣ ።

- 6 ትናንሽ ቲማቴም
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- በጣም ትንሽ በርበሬ
- ሰላጣ ቅጠል ፡ ማየኔዝ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ቲማቴምን አጥቦ ትንሽ ከጫፉ በኩል መቦርቦር ።
2. ጨውና በርበሬ ነስንሶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ የቀዘቀዘውን ቲማቴም ማስቀመጥ ።
5. የተቦረረውን ቲማቴም ማየኔዝ መመላት ።
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

149. ቀዝቃዛ የወይራ ፍሬና የፎርማጆ ሰላጣ ።

- 10 የበሰለ የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
- 3 ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
- 6 ቲማቴም
- ሰላጣ ቅጠል
- ማየኔዝ

አሠራር

1. ፎርማጆ ፡ የወይራ ፍሬና ክሬምን በደንብ ማደባለቅ ።
2. በስድስት የወረቀት ወይም የፕላስቲክ ኩባያ ውስጥ ሞልቶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

3. ቲማቴምን አጥቦ መቦርቦርና የቀዘቀዘውን ሰላጣ መመላት ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. የተሞላውን ቲማቴም ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ደርድሮ ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

150. ቀዝቃዛ የኮከና የፎርማጆ ሰላጣ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 1 ቆርቆሮ ኮከ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ማጣፈጫ
- ሰላጣ ቅጠል
- የተፈጨ ዝንጅብል

አሠራር

1. የኮከን ውኃ አጥልሎ ከፎርማጆና ከተፈጨ ዝንጅብል ጋር በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
2. ኮከን ቁርጦ በሰላጣ ሣህን ላይ አድርጎ ማቀዝቀዝ ።
3. የተደባለቀውን ፎርማጆ ኮከ ላይ አፍስሶ እንደገና ማቀዝቀዝ ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. የቀዘቀዘውን ሰላጣ ከበረዶ ቤት አውጥቶ በአራት ማዕዘን በትንሹ ቁራርጦ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መደርደር ።
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

151. ቀዝቃዛ የበጋ የፍራፍሬ ሰላጣ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጆሪ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ አናናስ ፡ ተልጦ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ብርቱካን ፡ ተልጦ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሙዝ ፡ ተልጦ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጀላቲን
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 4 የሻይ ማንኪያ ማር
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም ፡ የተመታ
- ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ፍራፍሬዎቹን በሙሉ ከሎሚ ጭማቂ ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
3. ጀላቲኒውን የፈላ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟትና ከማሩና ከቀዝቃዛው ፍራፍሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. ከሬሙን በደንብ መምታትና ከፍራፍሬው ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ለሦስት ሰዓት ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዝቃዛውን ፍራፍሬ በአራት ማዕዘን በትንሹ መቀረጥ ።
6. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀትና የተቋረጠውን ፍራፍሬ ደርድሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

የእንቁላልና የአትክልት ምግቦች አሠራር ።

እንቁላል ግሩምና ድንቅ የምግብ ዓይነት ነው ። ብቻውንም ሆነ ከሌሎች የምግብ ዓይነቶች ጋር ተቀላቅሎ በመሠራት አኳያ ከፍተኛ እገዛ ያደርጋል ። ባጭር ጊዜ ውስጥ በጥብስ መልክ ለቁርስ ፣ ለመከሰስ ያገለግላል ። የተለያዩ ሰላጣ ፣ ከሬምና ጣፋጭ ምግቦችን ለማዘጋጀት እንቁላል በጣም ይረዳል። እንቁላል ምግቦችን ለመያያዝ ፣ ለማለስለስ ፣ ቀዝቃዛ የምግብ ዓይነቶችን ለማገጥ ፣ ለመጠነኛ ኮከቴል ግብዣ እጅግ አስፈላጊ ነው ።

ለምግብነት የሚውል እንቁላል ትኩስ መሆን አለበት ። እንቁላል የቆየ ከሆነ እንደ ማየኔዝ ከሬም የመሳሰሉ የምግብ ዓይነቶች ሊበላሹ ይችላሉ ። የእንቁላልን ትኩስነት ለማወቅ እንቁላሉን ብርሃን በሚፈነጥቅበት አቅጣጫ በእጅ ውስጥ ጨብጦ ይዞ በማየት ማወቅ ይቻላል ። በእንቁላሉ ውስጥ የሚያልፈው ብርሃን እንቁላሉን ቢጣ ወይም ነጭ አድርጎ የሚያሳይ ከሆነ እንቁላሉ አልተበላሸም ማለት ነው ። ነገር ግን የእንቁላሉ ውስጣዊ አካል ጥቁር ሆኖ ከታየ ተበላሽቷል ማለት ነው ። በሌላ በኩል ደግሞ የእንቁላል ውስጣዊ አካል ሙሉ መሆን አለበት ። ይህንኑ ለማወቅ አንድ ሊትር ውኃ ውስጥ ሃያ አምስት ግራም ጨው ጨምሮ እንቁላል ቢያስገቡበት እንቁላሉ ትኩስ ከሆነ ወደ ዕቃው ሥር ያዘቅጣል ። ጉዳሉና የተበላሸ ከሆነ ደግሞ ውኃው ላይ ይንሳፈራል ። በዚህ ዓይነት ዘዴ የእንቁላሉን ጤና መለየት ይቻላል ።

እንቁላል በጥንቃቄ መብሰል ያሻዋል ። እንቁላል ከመጠን በላይ ከበሰለ አረንጓዴ ቀለም ያሳያል ፣ ይደርቃል ፣ ጣዕሙ ይለወጣል ፣ ለመፍጨት ያስቸግራል ። ለጥብስ እንዲሆን የሚፈልግ እንቁላል ትኩስና በጣም አጭር በሆነ ጊዜ መጠነኛ በሆነ እሳት መብሰል አለበት ። እንቁላል ከመቀቀሉ በፊት በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ተነክሮ ለአራት ወይም ለአምስት ደቂቃ ከቆየ በኋላ ለአምስት ወይም ለስድስት ደቂቃ ያህል ውኃውን ማፍላትና እንቁላሉን ማብሰል ። ከዚያም እንቁላሉን በቀዝቃዛ ውኃ አቀዝቅዞ ቅርፊቱን በመግፈፍ እስኪቀርብ ድረስ መቅ ውኃ ውስጥ ማቆየት ያስፈልጋል ።

152. የእንቁላል ጥብስ ።

- 6 እንቁላል ፣ ዞፋና (ነጩ) አስኳሉ የተለየ
- 6 የሾርባ ማንኪያ የሞቀ ውኃ
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. የእንቁላሉ ዞፋና አስኳሉን ድረስ መምታት ።
2. አስኳሉን ለብቻ መምታት ። ጨው ፣ ውኃና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. የተመታውን የእንቁላል ዞፋና ከአስኳሉ ጋር ደባልቆ ማዋሐድ ።
4. ዘይት መጥበሻ ላይ አፍልቶ የእንቁላል ድብልቅ ጨምሮ መጥበስ ።
5. የበሰለውን እንቁላል አጥፎ ማቅረብ ።
6. ከዳቦና ቅቤ ወይም ከተቀቀለ አትክልት ጋር ሊቀርብ ይችላል ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

153. እንቁላል የተሞላ ቲማቲም ።

- 6 ቲማቲም
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 6 እንቁላል
- ጨው

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቂርጦ ፍሬውን በማንኪያ ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቲማቲሙ ውስጥ አንድ የሻይ ማንኪያ ቅቤና ትንሽ ጨው ጨምሮ እንድንቀላል ሰብሮ ቲማቲሙ ውስጥ መሙላት ። በዚህ ዓይነት ስድስቱንም ቲማቲም መሙላት ።
3. የተሞላውን ቲማቲም መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

154. በእንቁላል የተጠበሰ ዳቦ ።

- 3 እንቁላል
 - 2 ኩባያ ወተት
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 12 ቦታ የተቆረጠ ዳቦ
- ዘይት—ቅቤ ፡ ለመጥበቅ

አሠራር

1. እንቁላል ፡ ወተትና ጨው አደባልቆ መምታት ።
2. ዳቦውን የተመታው እንቁላል ውስጥ ነስሮ በዘይት ወይም በቅቤ መጥበቅ ።
3. እያገላበጡ አጋም እስኪመስል ድረስ ጠብሶ ማውጣት ።
4. ትዕቲሱን ከማርማላት ጋር ማቅረብ ።

155. ተለብሮ በውኃ የተቀቀለ እንቁላል ።

- 1 እንቁላል
- 1 በቅቤ የተጠበሰ ዳቦ
- 2 ኩባያ ውኃ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ውኃ በብረት ድስት ማፍላት ።
2. ጨውና ኮምጣጤ የፈለ ውኃ ውስጥ መጨመር ።

3. እንቁላሉን ሰብሮ የፈለው ውኃ ውስጥ ጨምሮ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

4. የበሰለውን እንቁላል በቅቤ ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

156. እንቁላል በሶስ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ነጭ ሶስ ወይም ቲማቲም ሶስ
- 6 የተቀቀለ እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ልጦ በቂመቱ ሁለት ቦታ መስፈል ።
2. ከተቆረጠው እንቁላል ውስጥ አስኳሉን በጥንቃቄ ማውጣት ።
3. አስኳሉን ከጨው ፡ ከቁንዶ በርበሬ ፡ ከቅቤ ፡ ከወተትና ከሽንኩርት ጋር በደንብ አደባልቆ ነጭ እንቁላል ውስጥ መሙላት ።
4. የተሞላውን እንቁላል መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የተዘጋጀው እንቁላል ላይ ነጭ ሶስ ወይም የቲማቲም ሶስ ጨምሮ ማቅረብ ።
7. ከተፈለገ ፡ ግማሽ ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋና ሁለት የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ ከእንቁላሉ አስኳል ጋር አደባልቆ ማቅረብ ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

157. የእንቁላል ሱጎ ።

- 6 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- 3 ኩባያ መረቅ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ክሬም
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ትግሽ ሽንኩርት፡ የተከተፈ
ፐርሰሚሉ፡ የተከተፈ

አሠራር

1. ቅቤ፡ ዱቂት፡ ጨው፡ ቁንዶ በርበሬ፡ ሽንኩርት፡ ፐርሰሚሉ ማደባለቅ ።
2. መረቁን በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ለሦስት ደቂቃ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. የተቀቀለውን እንቁላል ልጦ ሳይደቅ በትልልቁ መከተፍ ።
4. ክሬሙን በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ሲፈላ እንቁላሉን ጨምሮ ወዲያው ማውጣት ።
5. ከድንች ወይም ከተቀቀለ ማከሮኒ ጋር ማቅረብ ።

ለድስት ሰው ይመጣል ።

158. የእንጉዳይና የእንቁላል ፍርፍር ።

5 እንቁላል
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጉዳይ
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
ትግሽ በርበሬ
የደረቀ ዳቦና ቤክን—የእሳማ ሥጋ

አሠራር

1. እንቁላል፡ ጨው፡ በርበሬ፡ እንጉዳይና ውኃ በጉድጓዳ ሣህን ላይ በደንብ ማደባለቅ ።
2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
3. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን የእንቁላል ድብልቅ በመጥበሻ ላይ የቀለጠው ቅቤ ላይ ጨምሮ እያማሰሉ መጥበስ ።
4. ከደረቅ ዳቦና ቤክን ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመጣል ።

159. የእስፓራገስና የእንቁላል ፍርፍር ።

6 እንቁላል
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ እስፓራገስ፡ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላልና እስፓራገስ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. ጨውና በርበሬ ከእንቁላል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ የተደባለቀውን እንቁላል ጨምሮ እያማሰሉ መጥበስ ።
4. ቅቤ ከተቀባ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ለድስት ሰው ይመጣል ።

160. የወይራ ፍሬና የእንቁላል ፍርፍር ።

4 እንቁላል
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 በለሱ የተከተፈ የእሳማ ሥጋ
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ የወይራ ፍሬ፡ የተከተፈ
ትግሽ በርበሬ
ትግሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ውኃና እንቁላል አደባልቆ መምታት ።
2. ጨው፡ ሚጥሚጣ፡ በርበሬ መጨመር ።
3. የእሳማ ሥጋ ያለ ቅባት በመጥበሻ ላይ በመጠኑ መጥበስ ።
4. የእንቁላሉን ድብልቅና የወይራ ፍሬ ጨምሮ ባለማቋረጥ እያማሰሉ መጥበስ ።
5. ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

161. በምድጃ የበሰለ እንቁላል ።

6 ወይም 12 እንቁላል

ጨው
በርበሬ
ቅቤ

አሠራር

1. እንቁላል መጋገሪያ ዕቃ (ኩባያ መሰል) ማዘጋጀት ።
2. መጋገሪያው ዕቃ ውስጥ ትንሽ ቅቤ ማቅሰጥ ።
3. አንድ ወይም ሁለት እንቁላል ሰብሮ መጋገሪያው ዕቃ ውስጥ መጨመር ።
4. ጨውና በርበሬ እንቁላሉ ላይ መነሰነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ስለሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከመጋገሪያው ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

162 በምድጃ የበሰለ እንቁላልና ቲማቲም ።

6 እንቁላል

6 ትናንሽ ቲማቲም

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ጫፉን ቂርጦ ፍሬውን ከውስጡ ማውጣት ።
2. የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ ቅቤ ፣ ጨውና በርበሬ ጨምሮ እንቁላሉን ሰብሮ እውስጡ ማፍሰስ ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ በተፈለገው ዓይነት እስከሚበሰል ማቆየት ።
4. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

163. እንቁላል በተፈጨ ዳቦ—ኒው ኦርሊንስ ።

4 እንቁላል

$\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፣ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ቃሪያ ፣ የተከተፈ

1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሰዲኖ ፣ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ስኳር

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ

ትንሽ ማንኪያ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲም ፣ ቃሪያ ፣ ሽንኩርት ፣ ሰዲኖ ፣ ስኳር ፣ ጨውና በርበሬ በአንድ ብረት ድስት ውስጥ እደባልቆ ስለሥር ደቂቃ ማብሰል ።
2. በቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ አውጥቶ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መጨመርና መጋገሪያ ዕቃ ላይ (ካሴርል) መገልበጥ ።
3. እንቁላሉን ሰብሮ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀው ድብልቅ ላይ ማፍሰስ ።
4. ትንሽ ጨው በርበሬና ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ መክደን ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ አምስት ደቂቃ እስከ ሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው እስከሚቀልጥ ድረስ አብሰሎ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

164. በምድጃ የበሰለ እንቁላልና ድንች ።

6 እንቁላል

6 ድንች

3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

4 የሾርባ ማንኪያ ወተት ፣ የፈላ

ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ማጠብ ።
2. የተላጠውን ድንቹ መጋገሪያው ዕቃ ላይ አድርጎ መቀቱ ከ425—450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ድንቹ በጥንቃቄ ውስጡን መቦርቦር ።
4. ተቦርቦሮ የወጣውን ድንቹ ፡ ቅቤ ፡ ጨው ፡ በርበሬና ወተት በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ አደባልቆ የተቦረቦረው ድንቹ ውስጥ እንቁላል መጨመሪያ ያህል ቦታ ትቶ መመላት ።
5. በእያንዳንዱ የተሞላ ድንቹ ውስጥ እንቁላል ሰብሮ መጨመር ።
6. እላዩ ላይ ትንሽ ጨውና በርበሬ መነሰነስ ።
7. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ በተፈለገው ዓይነት አብስሎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

165. እንቁላልና ሩዝ ።

- 6 እንቁላል
- 1 ኩባያ ሩዝ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 ቅርንፉድ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀሰጠ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

አሠራር

1. ሩዝን ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
2. ቲማቲም ፡ ሽንኩርት ፡ ጨውና ቅርንፉድ በአንድ ላይ ለአሥር ደቂቃ አብስሎ ማጥለል ።
3. ዱቄቱንና ቅቤውን በጉድጓዳ ብረት ድስት ውስጥ ማደባለቅ ።
4. የቲማቲሙን ጥላይ ከዱቄትና ከቅቤ ጋር አደባልቆ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማማሰል ።

5. መጋገሪያ ዕቃውን (ካሴርል) ቅቤ ወይም ዘይት መቀባት ።
6. ሩዝን የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ስድስት ቦታ ሩዝን መሃሉን ከፈት ከፈት ማድረግ ።
7. እንቁላሉን እየሰበሩ ከፍት ቦታ ውስጥ መመላት ።
8. በተራ ቊጥር 4 የተዘጋጀውን የቲማቲም ሶስ ሩዝና እንቁላሉ ላይ መጨመር ።
9. የተፈጨ ዳቦና ፎርማጆ ነስንሶ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

166. እንቁላል በቲማቲም ።

- 6 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ቲማቲም ፡ የተላጠ
- 6 በስሱ የተቂረጠ ዳቦ
- 2 ኩባያ ቺዝ ሶስ
- 12 በስሱ የተቂረጠ የእሳማ ሥጋ—ቤክን ፕርሰሚሎ

አሠራር

1. ቲማቲሙን በስሱ መቀረጥ ።
2. ዳቦውን በዳቦ መጥበሻ ወይም በምጣድ ላይ በመጠኑ ማድረቅ ።
3. ዳቦው ላይ የተከተፈውን እንቁላል ማድረግ ። እንቁላሉ ላይ የተከተፈውን ቲማቲም መደረብ ።
4. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ከበሰለ በኋላ ትዥስ ቺዝ ሶስ እላዩ ላይ ጨምሮ እንደ ገና ምድጃ ውስጥ መመለስ ።
5. የተጨመረው የቺዝ ሶስ መፍላት ሲጀምር አውጥቶ በፕርስ ሚሎ አጊጦ ከእሳማ ሥጋ (ቤክን) ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

167. እንቁላል የተሞላ ቲማቲም ።

- 6 እንቁላል
- 2 ኩባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 6 በስሱ የተቆረጠ ደረቅ ዳቦ፣ ቅቤ የተቀባ ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቲማቲሙን አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. የቲማቲሙንና የሽንኩርቱን ድብልቅ ሙቀት 350 ድግሪ ፋራን ሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ አቆይቶ ጨውና በርበሬ መጨመር ።
3. እንቁላሉን ሰብሮ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀው የቲማቲም ድብልቅ ላይ ማፍሰስና እንደገና ምድጃ ውስጥ ጨምሮ እንቁላሉ እስኪ በስል ማቆየት ።
4. ትኩሱን ከደረቅ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

168. እንቁላል በደረቅ ዳቦ ።

- 6 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ (ነጩ) የተሰየ
- 6 በስሱ የተቆረጠ የደረቅ ዳቦ ቅቤ ጨው በርበሬ

አሠራር

1. ደረቁን ዳቦ ቅቤ ቀብቶ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ውኃ በጨው በብረት ድስት አፍልቶ የእንቁላሉን አስኳል መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን አስኳል የተቀባው ደረቅ ዳቦ ላይ ማድረግ ።
4. የእንቁላሉን ዞፋ በወፍራሙ መትቶ ከአስኳሉ ዙሪያ በማፍሰስ ጨውና በርበሬ እላዩ ላይ መነሸነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስሎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

169. እንቁላል በቅቤ ።

- 2 እንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ትንሽ ኮምጣጤ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማፍላት ።
2. እንቁላሉን ሰብሮ የፈላው ውኃ ውስጥ ጨምሮ በመጠኑ ማብስል ።
3. የበሰለውን እንቁላል ሣህን ላይ አድርጎ ኮምጣጤውን አፍልቶ መጨመር ።
4. ቅቤና ፐርሰሚሎውን በብረት ድስት ጥዶ በደንብ ማቆላላት ።
5. የተቀላላውን ቅቤና ፐርሰሚሎ እንቁላሉ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

አንድ ሰው ይመግባል ።

170. የዶሮ ሳንድዊች ።

- 1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል፣ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ማየኔዝ
- ለስላሳ ወይም ደረቅ ዳቦ
- የሰላጣ ወይም የሰዲኖ ቅጠል

አሠራር

1. የዶሮ ሥጋ ፡ የሰዲኖ ቅጠል ፡ ቃሪያና ማየኔዝ ማደባለቅ ።
2. ለስላሳ ወይም ደረቅ ዳቦ ላይ የዶሮውን ድብልቅ ማድረግ ።
3. ከላይ በሌላ ዳቦ ሽፍኖ በአራት ወይም በሦስት ማዕዘን መቀረጥ ።
4. በሰላጣ ወይም በሰዲኖ ቅጠል አገጦ ማቅረብ ።

171. የፈረንሳይ እንቁላል ጥብስ ።

- 6 እንቁላል፣ የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

- 4 የሸርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
 1 ኩባያ ወተት
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
 ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
 የተፈጨ ዳቦ
 የቲማቲም ሱጎ

አሠራር

1. ቅቤ እቅልጦ ዱቄት፡ ወተት፡ ጨው፡ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ ጨምሮ ማዋሐድ ።
2. ካለማቋረጥ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. በተራ ቊጥር 2 በተዘጋጀው ሶስ ውስጥ እንቁላሉን ነክሮ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. በመጥበሻ ላይ ዘይት አፍልቶ በሶስ የተነከረውን እንቁላል መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን እንቁላል ወረቀት ላይ እስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
6. ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

172. የእንቁላልና የፎርማጆ ኬክ ።

- 6 እንቁላል፡ የተመታ
 1 ሽንኩርት፡ የተከተፈ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት፡ የተነፋ
 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎርማጆ፡ በትንሹ የተቋራረጠ
 የቲማቲም ሱጎ፡ በቃሪያ የተሠራ

አሠራር

1. እንቁላል፡ ሽንኩርት፡ ዱቄት፡ ቤኪንግ ፓውደር፡ ጨውና ፎርማጆ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ ሊጡን በመጠኑ ጨምሮ እያገለበጡ መጥበስ ።
3. ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

173. እንቁላል በድንች ።

- 4 እንቁላል፡ የተቀቀለ
 3 ኩባያ ድንች፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 1 እንቁላል፡ የተመታ
 የተፈጨ ዳቦ
 የቲማቲም ሱጎ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች አራት ቦታ መክፈል ።
2. የተቀቀለውን እንቁላል በድንቹ መሸፈን ።
3. እንድ ትንሽ እንቁላል በውኃ መምታት ።
4. በድንች የተሸፈነውን እንቁላል የተመታው እንቁላል ውስጥ ነክሮ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. መጥበሻ ላይ ዘይት አፍልቶ የተሸፈነውን እንቁላል መጥበስ ።
6. የተጠበሰውን እንቁላል ሁለት ቦታ ከፍሎ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

174. የፈረንሳይ አምሌት ።

- 6 እንቁላል
 $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 2 የሸርባ ማንኪያ ቅቤ
 ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. ቅቤውን መጥበሻ ላይ እቅልጦ ማማሹን ከእንቁላሉ ጋር ማደባለቅ ። የቀረውን ለመጥበሻነት መጠቀም ።
4. የእንቁላል ድብልቁን የፈላው ቅቤ ውስጥ በሁለቱም ጉኑ እንዲበስል በእንቁላል መገልበጫ እያገለበጡ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን እንቁላል አጥፎ በሣህን ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

175. የእንቁላል አምሌት በዱቄት ።

- 4 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

- 1. ዱቄቱን በሩብ ኩባያ ወተት ማቡካት ።
- 2. የቀረውን ወተት ከእንቁላል አስኳሉ ጋር መምታት ።
- 3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መታቶ በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋ ጀው እንቁላልና ዱቄት ጋር ማዋሐድ ።
- 4. ቅቤ ወይም ዘይት መጥበሻ ላይ አፍልቶ የእንቁላሉንና የዱቄቱን ድብልቅ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

176. የእንቁላል አምሌት በድንች ።

- 3 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ወተት
- 1 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- ፐርሰሚሎ ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- ቅቤ

አሠራር

- 1. የእንቁላሉን አስኳል ከድንች ጋር አደባልቆ መምታት ።
- 2. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ሽንኩርትና ፐርሰሚሎ ጨምሮ ማዋሐድ ።
- 3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታት ።
- 4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን መቀላቅል ከተመታው ዞፍ ጋር ማደባለቅ ።

5. ሙፋቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ እያገላበጡ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

177. የእንቁላል አምሌት በአሳማ ሥጋ ።

- 8 እንቁላል
- 8 ቁራጭ በስሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

- 1. የአሳማ ሥጋውን ቅቤ ወይም ዘይት ሳይጨመርበት መጥበስ ።
- 2. እንቁላሉንና ጨውን አደባልቆ መምታት ።
- 3. የተመታውን እንቁላል የአሳማ ሥጋው ላይ ጨምሮ በመጠነኛ ሙቀት ማብሰል ።
- 4. በዝርግ ግህን ላይ እድርን ትኩሱን ማቅረብ ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

178. ስፓንሽ አምሌት ።

- 1 የተዘጋጀ አምሌት
- $\frac{1}{2}$ ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 6 የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
- $1\frac{3}{4}$ ኩባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ እንጉዳይ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ሚጥሚጣ

አሠራር

- 1. ሽንኩርቱንና ቃሪያውን በሙጡ በቅቤ ማብሰል ።
- 2. ቲማቲሙንና የወይራ ፍሬውን ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
- 3. እንጉዳይ ፡ ጨውና ሚጥሚጣ መጨመር ።

4. ከተራ ቊጥር 1—3 ያለውን ተዘጋጅቶ የተቀመጠው አምሌት ላይ ጨምሮ አምሌቱን ሁለት ቦታ ማጠፍ ። የቀረውን ሶስ አምሌቱ ላይ አፍስሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

179. የእንቁላል አምሌት በወፍል ።

- 4 እንቁላል ፡ ዘፋና አስኳሉ የተለየ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት
- 6 የሾርባ ማንኪያ ውኃ ፡ የሞቀ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል መምታት ።
2. ዱቄት ፡ የሞቀ ውኃ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ በጉድጓዳ ማህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
3. የተመታውን የእንቁላል አስኳል በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የዱቄት ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የእንቁላሉን ዘፍ በወፍራሙ መትቶ ከፐርሰሚሎ ጋር ማደባለቅ ።
5. በተራ ቊጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ማደባለቅ ።
6. ቅባት ተቀብቶ በተዘጋጀ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ ለሁለት ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

180. የእንቁላል አምሌት በፎርማጆ ።

- 1 አምሌት ፡ የተዘጋጀ
- 125 ግራም ፎርማጆ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዲና ቅጠል ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ነጭ ሶስ

አሠራር

1. ፎርማጆ ፡ የሰዲና ቅጠልና ነጭን ሶስ ማደባለቅ ።
2. ቀደም ሲል የተዘጋጀውን አምሌት ማቅረብ
3. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ አምሌቱ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

181. ደች ፓንኬክ ።

- 4 እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት ፡ የተነፋ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ስኳር
- ማርማላት

አሠራር

1. እንቁላሉን መምታት ።
2. ዱቄቱን ከጨው ጋር አደባልቆ መንፋት ።
3. ወተቱንና ዱቄቱን በየተራ ከእንቁላሉ ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅቤውን መጥበሻ ላይ አቅልጦ የተደባለቀውን ዱቄትና እንቁላል እላዩ ላይ ገልብጦ መጥበስ ።
5. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የበሰለውን ፓንኬክ ስኳርና ማርማላት ቀብቶ ሁለት ቦታ ማጠፍ ።
7. ትኩሱን ዝርግ ማህን ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

182. የሥጋ ድብልቅ የተሞላ ፓንኬክ ።

- 5 እንቁላል
- 1 የእንቁላል አስኳል
- 1 ኩባያ ዱቄት ፡ የተነፋ

- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - የተፈጨ ዳቦ
 - ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ጨውና ቤኪንግ ፓውደርን አደባልቆ መንፋት ።
2. ወተቱንና ሦስት እንቁላል በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ መምታት ።
3. ዱቄቱን ከእንቁላሉና ከወተቱ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሊጠን ገልብጦ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
5. ሥጋና የእንቁላሉን አንድ አስኳል አደባልቆ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
6. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ የተደባለቀውን ሥጋ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል ።
7. የተዘጋጀውን የሥጋ ድብልቅ የተጋገረው ፓንኬክ ላይ ጨምሮ መጠቅለል ።
8. የቀረውን ሁለት እንቁላል መምታትና የተጠቀለለውን ፓንኬክ እንቁላል ውስጥ ነከሮ የተፈጨ ዳቦ መነስነስ ።
9. ዘይት ወይም ቅቤ በመጥበሻ ላይ አፍልቶ የተዘጋጀውን ፓንኬክ መጥበስ ።
10. ትኩሱን ፓንኬክ ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

183. የድንች ፓንኬክ ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- 2 እንቁላል ፡ አስኳልና ዞፉ የተለየ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት

አሠራር

1. ድንችን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች በደቃቁ ከትሮ ሂገታቸውን አስኳል ቤኪንግ ፓውደር ፡ ጨውና ዱቄት ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የድንች ድብልቅ ጋር ማቀላቀል ።
4. መጥበሻው ላይ ትንሽ ዘይት ወይም ቅቤ አቅልጦ በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን በማንኪያ በመጠኑ እየጨመሩ መጥበሻ ላይ እያገላበጡ ማብሰል ።
5. ትኩሱን ፓንኬክ ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

184. ተሰብሮ ውኃ ውስጥ የተቀቀለ እንቁላል በቺዝ ።

- 6 እንቁላል ፡ ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
- 2 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ ፎርማጆ
- 6 የተቈራረጠ ደረቅ ዳቦ
 - ጨው
 - በርበሬ
 - ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤውን በብረት ድስት ማቅለጥ ።
2. ዱቄት ፡ ጨውና በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ወተቱን ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።
4. ፎርማጆውን ጨምሮ እስኪቀልጥ እሳት ላይ ማቆየት ።
5. በተራ ቊጥር 4 የተዘጋጀውን ሶስ ደረቅ ዳቦው ላይ ጨምሮ እላዩ ላይ እንቁላሉን ማድረግ ።
6. ትንሽ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

185. የቻይና የእንቁላል ቅቅል—ፖችድ ኤግ ።

6 እንቁላል ፡ ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ

1 ከባያ ሩዝ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

1 ከባያ ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሰዴኖ ፡ የተከተፈ

ጨው

በርበሬ

የፐርሰሚሎ ቅጠል

ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ውኃ በጨው አፍልቶ ሩዝን መቀቀል ።

2. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።

3. ወተት ፡ በርበሬ ፡ ሽንኩርትና ሰዴኖ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።

4. የተቀቀለውን ሩዝ ማህን ላይ አድርጎ እንቁላሉን እላዩ ላይ ማድረግ ።

5. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን ሶስ ሩዝና እንቁላሉ ላይ መጨመር ።

6. በፐርሰሚሎ ቅጠልና በሚጥሚጣ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

186. የእንቁላልና የካሮት ፍርፍር ።

6 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተቋራረጠ

6 ካሮት ፡ ተቀቅሎ የተቋራረጠ

4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

4 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

2½ ከባያ ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

¼ የሻይ ማንኪያ በርበሬ

6 ቦታ የተቋራረጠ ደረቅ ዳቦ

ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቅለጥ ።

2. ዱቄቱንና ወተቱን ከቅቤው ጋር አዋሕዶ እስኪወፍር ድረስ አለማቋረጥ እያማሰሉ ማብሰል ።

3. ጨው ፡ በርበሬ ፡ እንቁላልና ካሮትን ጨምሮ ሲፈላ ማውጣት ።

4. የእንቁላልና የካሮትን ድብልቅ የደረቀው ዳቦ ላይ መጨመር ።

5. በፐርሰሚሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

187. ቲማቲምና እንቁላል በደረቅ ዳቦ ።

9 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተቋራረጠ

6 ደረቅ ዳቦ ፡ ቅቤ የተቀባ

4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

6 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

4 ከባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና ጨው መጨመር ።

2. ቲማቲሙን ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።

3. እንቁላሉን ከበሰለው ሶስ ጋር አደባልቆ የደረቀው ዳቦ ላይ መጨመር ።

4. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

188. እንቁላል በዓሣ ።

6 እንቁላሉን ፡ የተቀቀለ

3 የእንቁላል አስኳል ፡ ያልተቀቀለ

1 ከባያ የዓሣ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ

- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ክሬም
በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ሁለት ቦታ ከፍሎ አስኳሉን ማውጣት ።
2. የዓሣ ሥጋ ፡ የተቀቀለውን አስኳል ፡ ቅቤ ፡ አንድ ያልተቀቀለ አስኳል ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ጨው ፡ በርበሬና አንድ የሾርባ ማንኪያ ክሬም በሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
3. አስኳሉ የወጣለትን የዘፍ ቅቅል በተራ ቊጥር 2 በተዘጋጀው የዓሣ ሥጋ ድብልቅ መመላላት ።
4. የተሞላውን እንቁላል ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ አድርጎ ቀሪውን ያልተቀቀለ አስኳልና ክሬም አደባልቆ መጨመር ።
5. ለጣዕም ያህል ጨውና በርበሬ እላዩ ላይ መነሸነስ ።
6. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

189. እንቁላልና እስፓራገስ ።

- 8 የተቀቀለ እንቁላል
1 ኩባያ እስፓራገስ ፡ ተቂርጦ የተቀቀለ
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጉዳይ
 $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ነጭ ሶስ
በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላል በቂመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
 2. እንቁላሉን በቅቤ ማቆላላት ።
 3. ጨው ፡ በርበሬ ፡ እስፓራገስ ፡ ነጭ ሶስና እንቁላል ከእንጉዳዩ ጋር ማዋሐድ ።
 4. የተዘጋጀውን የእንጉዳይ ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
 5. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

190. እንቁላል በአጃ ።

- 6 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
1 ኩባያ አጃ ፡ የታሸገ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎርማጆ

አሠራር

1. ቅቤውንና ሾርባውን በብረት ድስት ማሞቅ ።
 2. ፎርማጆውን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪቀልጥ እንደ ተጣደ ማቆየት ።
 3. እንቁላሉን በቂመቱ ሁለት ቦታ ከፍሎ ቅቤ በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
 4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እንቁላሉ ላይ መጨመር ።
 5. አጃውን እላዩ ላይ ጨምሮ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

191. ስፓጌቲ በእንቁላል ።

- 8 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ስፓጌቲ
125 ግራም ፎርማጆ
2 ኩባያ ነጭ ሶስ
ቲማቲም ፡ የተከተረ
ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. ጨውና ውኃ አፍልቶ ስፓጌቲውን መቀቀል ።
 2. ስፓጌቲውን አጠንፍሮ ቀዝቃዛ ውኃ ጨምሮ በድጋሚ ማጠንፈፍ ።
 3. ፎርማጆውን ከነጩ ሶስ ጋር ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እስኪቀልጥ ድረስ ማቆየት ።
 4. ስፓጌቲውን ሣህን ላይ ገልብጦ የተቀቀለውን እንቁላል ሁለት ቦታ ቂርጦ በስፓጌቲው ዙሪያ መደርደር ።
 5. በፐርሰሜሎ አጊጦ በተራ ቊጥር 3 ከተዘጋጀው ሶስ ጋር በትኩረት ማቅረብ ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

192. በዱቄት የተጋገረ እንቁላል ።

- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
4 እንቁላል ፡ የተቀቀለ

- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ የፋርና ዱቄት ፡ የተነፋ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. መጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ቀብቶ ምድጃ ውስጥ ማምቅ ።
2. እንቁላል ፡ ወተት ፡ ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ በደንብ ማዋሐድ ።
3. የተቀቀለውን እንቁላል ቂርጦ ወይም ድፍኑን የሞቀው መጋገሪያ ላይ መደርደር ።
4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቁላልና የዱቄት ድብልቅ እንቁላሉ ላይ መጨመር ።
5. መቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ጥቂት ጊዜ ማቆየት ። ከዚያም መቀቱን ወደ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

193. እንቁላል በቆስጣ ።

- 6 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- 2 ኪሎ ቆስጣ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 ኩባያ የፋርና ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- 1 ሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ የቲማቲም ሱጎ

አሠራር

1. ቆስጣውን አጥቦ መቀቀል ። ውኃውን አጠንፍሮ ቅቤ ፡ ጨውና በርበሬ መጨመር ።
2. ቆስጣውን ዝርግ ሳህን ላይ ማስቀመጥ ።
3. እንቁላሉን በስሱ ቂርጦ የተዘጋጀው ቆስጣ ላይ ለዓይን በሚሰብ ሁኔታ አሳምሮ ማስቀመጥና ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ። ስድስት ሰው ይመግባል ።

194. እንቁላል በአትክልት ።

- 6 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- 1 ጥቅል የአበባ ጎመን
- 2 ኩባያ የፋርና ዱቄት ፡ የተነፋ
- 4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 እንቁላል ፡ የተመታ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
- ውኃ ወይም መረቅ
- የቲማቲም ሱጎ
- ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. አበባ ጎመኑን ከዐፅቁ አለያይቶ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
2. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በጉድጓዳ ሳህን ማደባሰቅ ።
3. እንቁላሉንና ወተቱን ጨምሮ ዱቄቱን ማብካት ።
4. ውኃውን ወይም መረቁን ማፋላት ።
5. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ በመጠኑ እያደባለቀ በፈላው ውኃ ወይም መረቅ ውስጥ ጨምሮ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ከድኖ ማብሰል ።
6. የበሰለውን ድብልቅ ዝርግ ሳህን መካከል ማስቀመጥ ።
7. የተቀቀለውን እንቁላል መረቁ ውስጥ ሞቅ አድርጎ በስሱ መክተፍ ።
8. የሞቀውን እንቁላልና የአበባ ጎመኑን በየተራ በበሰለው ምግብ ዙሪያ ማስቀመጥ ።
9. በፐርሰሚሎ ቅጠል አገጦ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ። ስድስት ሰው ይመግባል ።

195. የተደባለቀ እንቁላል ።

- 4 የእንቁላል አስኳል ፡ የተቀቀለ
- 1 የእንቁላል ዞፍ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- በርበሬ

አሠራር

1. የእንቁላሉን እስኳል መፍጨት ።
2. ጨው ፡ በርበሬና የእንቁላሉን ዞፍ ከተፈጨው የእንቁላል እስኳል ጋር ማደባለቅ ።
3. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን በእጅ በከቡ ማድቦልቦልና ዱቄት እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. የተደቦለቦለውን የእንቁላል ድብልቅ በቅቤ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን ድብልብ-ል እንቁላል ሾርባ ውስጥ ጨምሮ ማቅረብ።

196. የካሮት ካስታርድ ።

- 3 እንቁላል
- 1½ ኩባያ ካሮት ፡ ጥሬ ወይት ተቀቅሎ የተከተፈ
- 3 ኩባያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ካሮት ፡ ወተት ፡ ጨውና ቅቤውን ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. መጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቁላልና የካሮት ድብልቅ የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ መጨመር ።
5. የሞቀ ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጋገሪያውን ዕቃ ሙቅ ውኃው ላይ አድርጎ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

197. የፎርማጅ ካስታርድ ።

- 4 እንቁላል
- 1½ ኩባያ ፎርማጅ
- 1½ ኩባያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ወተት ፡ ጨው ፡ በርበሬ ፡ ፎርማጅ ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. መጋገሪያ ዕቃውን ቅባት መቀባት ።
4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ በፈላውኃ ላይ አስቀምጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከምድጃ አውጥቶ ለሦስት ደቂቃ ማስቀመጥ ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

198. የበቆሎ ካስታርድ ።

- 3 እንቁላል
- 2 ኩባያ በቆሎ ፡ በቆርቆሮ የታሸገ ወይም ተፈልፍሎ የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 2 ኩባያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- በርበሬ
- ስኳር
- የተፈጨ ዳቦ
- ቅቤ

አሠራር

1. እንቁላሉን በደንብ መምታት ።
2. በቆሎ ፡ የቀለጠ ቅቤና ወተት ከእንቁላል ጋር ማዋሐድ ።
3. ጨው ፡ በርበሬና ስኳር መጨመር ።
4. የመጋገሪያ ዕቃውን (ካሲርል) ቅባት መቀባት ።
5. የበቆሎውን ድብልቅ የመጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለ40 ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

199. የሽንኩርት ካስታርድ ።

- 6 እንቅላል ፡ የተመታ
- 2 ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- ፐርሰሚሎ ፡ የተከተረ
- ጨው

አሠራር

- 1. ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት ።
- 2. እንቅላል ፡ ጨው ፡ ወተትና ሽንኩርት ማደባለቅ ።
- 3. የመጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
- 4. የእንቅላሉን ድብልቅ መጋገሪያው ላይ መገልበጥ ።
- 5. መጋገሪያውን የፈላው ውኃ ላይ እድርን መቀቱ 350 ድግሪ ፋሪን
ሃይት በሆነ ምድጃ ከእርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ በእንፋ
ሎት ማብሰል ።
- 6. በፐርሰሚሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

200. የአሳማ ሥጋና የእንቅላል ሱፍሌ ።

- 5 እቅንላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 1 ኩባያ ወተት
- ጨው
- በርበሬ

አሠራር

- 1. የእንቅላል አስኳሉን በደንብ መምታት ።
- 2. ቅቤ ፡ ጨው ፡ በርበሬ ፡ ወተትና የአሳማ ሥጋ ከእንቅላል
አስኳል ጋር ማደባለቅ ።
- 3. የእንቅላሉን ዞፋ በወፍራሙ መምታት ።

4. በተራ ቊጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ አዋሕዶ ሱፍሌ
መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።

5. መጋገሪያ ዕቃውን የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ መቀቱ 350 ድግሪ
ፋሪንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት
ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

201. የእንቅላል ሰላጣ ።

- 6 እንቅላል ፡ የተቀቀለ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ከሬም
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- ሚጥሚጣ
- ጨው
- ቅጠል ሰላጣ
- ሽንኩርት

አሠራር

- 1. የተቀቀለውን እንቅላል ሁለት ቦታ ቂርጦ አስኳሉን ማውጣት ።
- 2. አስኳሉን ከቅቤ ፡ ከጨው ፡ ከሰናፍጭ ፡ ከከሬም ፡ ከሚጥ
ሚጣ ጋር ማዋሐድ ።
- 3. የእንቅላሉን ዞፋ በተደባለቀው አስኳል መመላት ።
- 4. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ ዝርግ ሳህን ላይ ማስቀመጥ ።
- 5. የተሞላውን እንቅላል የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ እድርን በሽን
ኩርት አጊጦ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

202. ፋሶሊያ በርርማጆ ።

- 4 ኩባያ ፋሶሊያ ፡ የተቀቀለ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ራርማጆ

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ፋሶሊያ ፡ ጨው ፡ ሚጥሚጣ ፡ ክሬም ፡ ግማሽ ኩባያ ፎርማጆና አንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. የመጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ ከላይ የተዘጋ ጀውን የፋሶሊያና የፎርማጆ ድብልቅ መጨመር ።
3. ቀሪውን ፎርማጆና ቅቤ እላዩ ላይ ጨምሮ መቀቱ 400 ድግሪ ፋራ ንፃይት በሆነ ምድጃ ለፃያ ደቂቃ ያህል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

203. እሸት አደንጓሬ—ቦሎቄ—በወተትና በእንቅላል ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ አደንጓሬ ፡ ወይም ቦሎቄ
2 የእንቅላል እስኳል ፡ በመጠኑ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
 $1\frac{1}{8}$ ኩባያ ወተት
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የተቀቀለውን አደንጓሬ ቅቤ ፡ ስኳርና ፐርሰሚሎ አደባልቆ በብረት ድስት በዝግታ አሙቆ ወዲያውኑ ሳህን ላይ መገልበጥ ።
2. ወተት ፡ የእንቅላል እስኳልና ጨው አደባልቆ ከአንድ እስከ ሁለት ደቂቃ ሞቅ ማድረግ ።
3. የተዘጋጀው አደንጓሬ ላይ የወተትና የእንቅላል ድብልቁን ጨምሮ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

204. በሎቄ—አደንጓሬ—ፐርሰሚሎና በሚጥሚጣ ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቦሎቄ ፡ የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 ኩባያ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ ፡ ዱቄት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ ማደባለቅ ።
2. ውኃ ጨምሮ እያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቦሎቄውንና ፐርሰሚሎውን ጨምሮ በደንብ እስኪፈላ ድረስ እሳት ላይ ማቆየት ።
4. ሲፈላ አውርዶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

205. ቀይ ሥር በብርቱካን ሶስ ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቀይ ሥር ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት
 $\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
 $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፡ የተከተፈ
 $\frac{3}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄቱንና ውኃውን ጨምሮ እያማሰሉ ማብሰል ።
2. የብርቱካንን ጭማቂና ልጣጭ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. ቀይ ሥሩን ጨምሮ ሲፈላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

206. በምድጃ የበሰለ ቦሎቄ—አደንጓሬ ።

- 3 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቦሎቄ ፡ የተቀቀለ
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- 1 $\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄቱንና ወተቱን ቀስ በቀስ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
2. የተቀቀለውን ቦሎቄ በጭልፋ ወይም በጠርሙስ እየዳመጡ ማለም ።
3. የተደቆሰውን ቦሎቄ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና እንቁላል ጨምሮ በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ሶስ ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የቦሎቄውን ድብልቅ ማድረግ ።
5. ቦሎቄው ድብልቅ ላይ የተፈጨውን ዳቦ ነስንሶ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ከአምስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

207. በቅመም የተሠራ ቀይ ሥር ።

- 4 ኩባያ ቀይ ሥር ፡ የተቀቀለ
- 2 ሽንኩርት ፡ በስሱ የተቄረጠ
- 1 ኩባያ ውኃ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ጨው
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 10 ቅርንፋድ
- 1 ቀረፋ

አሠራር

1. ቀይ ሥርና ሽንኩርቱን አደባልቆ ማስቀመጥ ።
2. ውኃ ፡ ጨው ፡ ኮምጣጤ ፡ ስኳር ፡ ቅርንፋድና ቀረፋ አደባልቆ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
3. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ለአሥር ደቂቃ ማንተከትክ ።
4. ቀይ ሥርና ሽንኩርቱን ከፈላው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ሲፈላ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

208. ጣፋጭና ጉምዛዛ ጥቅል ጎመን ።

- 1 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 ቅርንፋድ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ መከለሻ ቅመም
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- 3 ፖም
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጎመኑን አጥቦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. ጎመን ፡ ጨው ፡ ቅቤ ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ መከለሻ ቅመም ፡ ስኳር ፡ ቅርንፋድና ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
3. ፖሙን በስሱ ቄርጦ ከጎመኑ ጋር አደባልቆ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
4. ኮምጣጤውን ጨምሮ ለተጨማሪ አንድ ሰዓት አብስሎ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

209. ጥቅል ጎመን በፐርሰሚሎ ።

- 4 ኩባያ ጥቅል ጎመን ፡ የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
- 6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ እስኪበስል ድረስ መቀቀል ።
3. በስሉ ሲወጣ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

210. በምድጃ የበሰለ ጥቅል ጎመን ።

- 4 ኩባያ ጥቅል ጎመን ፡ የተቀቀለ
 - 2 እንቁላል ፡ የተመታ
 - 2 ኩባያ ወተት
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ጥቅል ጎመኑን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ መነሰነስ ።
2. እንቁላል ፡ ወተትና ጨው አደባልቆ ጎመኑ ላይ መጨመር ።
3. በብረት ድስት ውስጥ የፈለ ውኃ ጨምሮ እላዩ ላይ ጎመን ያለበትን መጋገሪያ ዕቃ ማስቀመጥ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአርባ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

211. የተቀቀለ ጥቅል ጎመን ።

- $\frac{1}{3}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን
- 4 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ጎመኑን አጥቦ መቅረጥ ።
2. የተቋረጠውን ጎመን ብረት ድስት ውስጥ ከውኃና ከጨው ጋር ጨምሮ ብረት ድስቱን ሳይከድኑ መቀቀል ።

3. ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ አብስሎ ፡ ውኃውን እጠጋፍፍ ፡ ጎመኑ ላይ የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

212. በምድጃ የበሰለ ካሮት ።

18 ትንንሽ ካሮት

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
 - 1 የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
 - $\frac{1}{3}$ ኩባያ ውኃ
- ጨው

አሠራር

1. ካሮቱን ልጦ ማጣብ ።
2. የተላጠውን ካሮት መጋገሪያ ዕቃ (ካሲሮል) ውስጥ መጨመር ።
3. ቅቤ ፡ ስኳር ፡ ጨውና ቅርንፉድ በደንብ አደባልቆ ውኃ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን መቀላቅል ካሮቱ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

213. ካሮትና አተር ።

- 2 ኩባያ ካሮት ፡ ተልጦ የተቀቀለ
- 2 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ ፕርሰሚሎ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ካሮትና አተር ማደባለቅ ።
2. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ መጨመር ።
3. በፕርሰሚሎ አገጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

214. የካርትና የሰዲኖ ሰፍሌ ።

- 1 ኩባያ ካርት ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 እንቁላል ፡ ዞፋና አስኳሉ የተለየ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. የተፈጨውን ዳቦ በወተት ማራስ ።
- 2. ካርት ፡ ሰዲኖ ፡ ሽንኩርትና አስኳሉን አደባልቆ በወተት ከራሱ ዳቦ ጋር ማዋሐድ ።
- 3. የእንቁላሉን ዞፋና እስኪወፍር ድረስ መምታት ፤ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
- 4. የተመታውን የእንቁላል ዞፋና በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የካርት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
- 5. ሙቀት 350 ፋራንሃይት ደግሞ በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

215. ካርት በፎርማጆ ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ ካርት ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

- 1. ቅቤና ዱቄቱን ማደባለቅ ።
- 2. ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።

3. እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።

4. ጨው ፡ ሚጥሚጣ ፡ ግማሽ ኩባያ ፎርማጆ መጨመር ።

5. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ካርቱን ማድረግ ።

6. ካርቱ ላይ የተዘጋጀውን ሶስ መጨመር ።

7. ቀሪውን ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀት 350 ደግሞ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

216. የተቀቀለ የአበባ ጎመን ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ የአበባ ጎመን

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

ቁንዶ በርበሬ ፡ ቅቤ ፡ የፈላ ውኃ

አሠራር

- 1. የአበባ ጎመኑን ጨው የገባበት ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ መዘፍዘፍ ።
- 2. የተዘፈዘፈውን የአበባ ጎመን በውኃ አለቅልቆ ብረት ድስት ውስጥ መጨመር ።
- 3. ጨውና የፈላ ውኃ ጨምሮ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
- 4. ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ጨምሮ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

217. የአበባ ጎመን ፍራተር—ኮተሌት ።

1 ኩባያ የአበባ ጎመን ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 እንቁላል ፡ የተመታ

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዱቄት፡ ቤኪንግ ፓውደር፡ ጨው፡ ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
2. የአበባ ጎመን፡ እንቁላል፡ ወተትና ቅቤ ከዱቄት ጋር ማዋሐድ ።
3. ዘይት መጥበሻ ላይ ማፍላት ።
4. የአበባ ጎመንን ድብልቅ በማንኪያ እየቆነጠሩ የፈላው ዘይት ላይ ጨምሮ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን የአበባ ጎመን ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

218. በቆሎ በፎርማጆ ።

- 3 ኩባያ በቆሎ፡ የተቀቀለ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 8 የሾርባ ማንኪያ ከሬም ሚፕሚጣ ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. በቆሎውን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ጨው፡ ቁንዶ በርበሬ፡ ከሬምና ፎርማጆ በቆሎው ላይ መጨመር ።
3. መቀቱ መጠነኛ በሆነ ምደጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው ቀልጦ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
4. ሚፕሚጣ ነስንሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

219. የበቆሎና የቃሪያ ፍሪተር ።

- 2 ኩባያ በቆሎ፡ የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ከሬም
- 2 እንቁላል፡ የተመታ

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቃሪያ፡ የተከተፈ
 - $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርፍ ዱቄት
 - $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- የተማቲም ሶስ

አሠራር

1. በቆሎ፡ ስኳር፡ ጨው፡ ከሬም፡ እንቁላልና፡ ቃሪያ ማደባለቅ ።
2. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ መንፋት ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን አንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. በመጥበሻ ላይ ዘይት ማፍላት ።
5. የበቆሎና የዱቄት ድብልቁን በማንኪያ እየቆነጠሩ መጥበሻው ላይ በመጨመር በፈላው ዘይት ላይ አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ ማብሰል ።
6. ትኩሱን ከተማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

220. የእሸት በቆሎ ቅቅል ።

- 8 ራስ የበቆሎ እሸት
- ቅቤ
- ጨው
- የፈላ ውኃ

አሠራር

1. የበቆሎውን ቅጠል መሸልቀቅ ።
2. የፈላ ውኃ ውስጥ ከድኖ ማብሰል ።
3. የበሰለውን በቆሎ ከቅቤና ጨው ከጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

221. በቆሎና ሰዴኖ ።

- 2 ኩባያ በቆሎ፡ የተቀቀለ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ሰዴኖ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የወይራ ፍሬ፡ የተከተፈ

- $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፡ የተከተረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ቅባት የተቀባ የመጋገሪያ ዕቃ መዘጋጀት ።
2. በቆሎ ፡ ሰዴኖ ፡ የወይራ ፍሬና ግማሹን ቃሪያ በየተራ መጋገሪያ ዕቃው ላይ ማድረግ ።
3. ቁንዶ በርበሬ ፡ ጨው ፡ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤና ወተት አደባልቆ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀው የበቆሎ ድብልቅ ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨ ዳቦ ፡ ቃሪያና ቅቤ መጨመር ።
5. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

222. የበቆሎ ፍሪተር ።

- 2 ኩባያ የተቀቀለ በቆሎ
- 2 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
- 1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ጨውና ሚጥሚጣ አደባልቆ መንፋት ።
2. በቆሎና አስኳሉን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. የእቁንላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከበቆሎው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. ዘይት በመጥበሻ ላይ ማፍላት ።

6. በተራ ቊጥር 4 የተዘጋጀውን የበቆሎ ድብልቅ በማንኪያ እየቆነጠሩ የፈላው ዘይት ላይ ጨምሮ አጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል ።
7. የበሰለውን ፍሪተር ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ እድርጎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

223. የተፈጨ እንጉዳይ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ እንጉዳይ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እንጉዳዩን አጥቦ መከተፍ ።
2. የተከተረውን እንጉዳይ በቅቤ ማቁላላት ።
3. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ዱቄት አደባልቆ መጨመር ።
4. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ከአምስት እስከ ስምንት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

224. አከራ—ባሚያ—በቲማቲም ሶስ ።

- 700 ግራም አከራ—ባሚያ
- 1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $1\frac{1}{4}$ ኩባያ የቲማቲም ሶስ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተረ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. አክራውን አጥቦ መከተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. አክራውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ውስጥ አክራውን መጨመር ።
5. የቲማ ቲም ሶስት ፡ ጨው ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሜሎ አደባልቆ አክራው ላይ መጨመር ።
6. ሙቀቱ ድግሪ 350 ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

225. አተርና ሽንኩርት ።

- 3 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
 1 ኩባያ ደቃቅ ሽንኩርት ፡ የተቀቀለ
 3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. አተር ፡ ሽንኩርት ፡ ክሬምና ስኳር ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ብረት ድስት ውስጥ እያማሰሉ በደንብ ማፍላት ።
3. ክሬሙ ከአተርና ከሽንኩርት ጋር በደንብ ከተዋሐደ በኋላ እውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

226. አተር በፎርማጆ ።

- 4 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
 1 ኩባያ ፎርማጆ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 1 ኩባያ ወተት
 2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ፡ የተከተፈ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. አተሩን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ወተት እደባልቆ መጨመር ።
3. ፎርማጆና ቲማቲሙን እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፈራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

227. አተር በሽንኩርትና በቅቤ ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
 5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በመጠኑ በቅቤ እያቁላሉ ማብሰል ።
2. ቁንዶ በርበሬ ፡ ጨው ፡ ነጭ ሽንኩርትና አተር ጨምሮ ከድኖ በመጠኑ ማንተክተክ ።
3. በደንብ ከተዋሐደ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

228. በቆሎ የተሞላ ቃሪያ ።

- 6—8 የፈረንጅ ቃሪያ
 2 ኩባያ በቆሎ የተቀቀለ
 $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ የወይራ ፍሬ፣ የተከተፈ
 ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ከቂው በኩል መቀንጠስ ፤ ውስጡን ከፍቶ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ለሁለት ደቂቃ በውኃ መቀቀል ።
3. በቆሎ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ፎርማጆ ቅቤ ቃሪያና የወይራ ፍሬውን አደባልቆ ቃሪያ ውስጥ መሙላት ።
4. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

229. ማካሮኒ የተሞላ ቃሪያ ።

- 6 የፈረንጅ ቃሪያ
 1 ኩባያ ማካሮኒ፣የተቀቀለ
 150 ግራም ፎርማጆ
 1 ኩባያ ቲማቲም፣የተቀቀለ
 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቃሪያውን ከጫፉ በኩል በስሱ መቀረጥ ።
2. በስሱ የተቆረጠውን ቃሪያ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ አብስሎ ማጠገን ።
3. የበሰለውን ቃሪያ ፣ ማካሮኒ ፣ ማማሹን ፎርማጆ ፣ ቲማቲም ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
4. ጫፉ የተቆረጠውን ቃሪያ ፍሬውን አውጥቶ በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን የማካሮኒ ድብልቅ መሙላት ።
5. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ ፎርማጆ መነሸነሽ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

230. በምድጃ የበሰለ ድንችና ቋንጣ ።

- 3 ትልልቅ ድንች
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ቋንጣ
 4 ሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 4 ሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
 2 ኩባያ ወተት
 ፐርሰሚሎ
 ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች በደንብ አጥቦ ማድረቅ ።
2. ታጥቦ የደረቀውን ድንች ዘይት መቀባት ።
3. መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
4. ቋንጣውን ቂራርጦ በቅቤ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ዱቄቱንና ቁንዶ በርበሬውን ከተቀላላው ቋንጣ ጋር አደባልቆ ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
6. እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
7. ድንቹን በቁመቱ ከፍሎ ውስጡን መቦርቦር ።
8. የቋንጣውን ድብልቅ የተቦረቦረው ድንች ውስጥ ግማሽ ድረስ መሙላት ።
9. ተቦርቦሮ የወጣውን ድንች አልሞ ፈጭቶ ቋንጣ በተሞላው ድንች ውስጥ መጨመር ።
10. የተሞላውን ድንች መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
11. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ከሦስት እስከ ስድስት ሰው ይመጣል ።

231. በምድጃ የበሰለ ድንችና ቦሎቄ ።

- $1\frac{1}{3}$ ኩባያ ቦሎቄ ፣ ተቀቀለ
 4 ሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
 2 ሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
 2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
 የቲማቲም ዕስ

አሠራር

1. ቦሎቄውን ከሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤ : ከአንድ የሻይ ማንኪያ ጨውና ከሩብ ኩባያ ወተት ጋር ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ቦሎቄ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. የተፈጨውን ድንች ደግሞ በአንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤና ከተፈጨው ጨውና ወተት ጋር አደባልቆ ቦሎቄው ላይ መጨመር ።
4. ቀሪውን ቅቤ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተደረገውን ድንች መቀባት ።
5. ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

232. በምድጃ የበሰለ ድንች : ቊጥር 1 ።

- 2 ኩባያ ድንች : ተቀቅሎ የተፈጨ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 እንቁላል : አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 1 ኩባያ ወተት
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ : የተመታ አስኳል : ወተት : ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨው ድንች ጋር ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪጠፍር ድረስ መምታት ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ በጥንቃቄ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
5. በምድጃ የበሰለውን ድንች ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

233. የድንች : የሰዴኖና የእሹኒ ሎፍ ።

- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ሰዴኖ : የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ እሹኒ : የተፈለፈለ

- 3 ኩባያ ድንች : ተቀቅሎ የተፈጨ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 እንቁላል : የተመታ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተፈ
- የቲማቲም ሶስ
- ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ትንሽ ውኃ ውስጥ ጨው ጨምሮ ሰዴኖውን ቀቅሎ ውኃውን ማጠንፈፍ ።
2. እሹኒ : ድንች : ቅቤ : እንቁላል : ጨው : ሚጥሚጣ : ሽንኩርትና የተቀቀለውን ሰዴኖ በደንብ ማደባለቅ ።
3. የሎፍ መጋገሪያውን ቅቤ መቀባት ።
4. ቅባት የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

234. በምድጃ የበሰለ ድንችና ካሮት ።

- 3 ድንች
- 3 ካሮት
- 1 ኩባያ ወተት : የሞቀ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- የቲማቲም ሶስ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንችና ካሮትን መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንችና ካሮት ጨው በገባበት ውኃ ቀቅሎ ሲበስል መፍጨት ።

3. ወተት ፡ ቅቤ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨ ድንችና ካሮት ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. መጋገሪያ ዕቃውን (ካሴርል) ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
5. የተቀቀለውን ድንችና ካሮት መጋገሪያ ዕቃው ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
7. ከቲማቲም ሶስት ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

235. የተቀቀለ ድንች ።

700 ግራም ድንች

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

250 ግራም ፋሶሊያ

2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

ቁንዶ በርበሬ ፡ ፐርሰሚሎ ፡ ጨው

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ በሰሉ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን ድንች ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
3. ፋሶሊያውን በአጭሩ ቀንጥሶ ማጠብ ።
4. የታጠበውን ፋሶሊያ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
5. የተቀቀለውን ድንችና ፋሶሊያ ማደባለቅ ።
6. ቅቤ ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሚሎ ከድንችና ከፋሶሊያው ጋር አደባልቆ የመቀቀያውን ውኃ እስኪመጥ ድረስ ከድኖ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

236. ድንችና ፎርማጆ ።

8 ድንች ፡ የተቀቀለ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ድንች መላጥ ።
3. ቅቤ ፡ ፎርማጆ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከድንቹ ጋር ማደባለቅ ።
4. የተደባለቀውን ድንችና ፎርማጆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

237. ድንች በፋርኖ ዱቄትና በቅቤ ።

6 ድንች ፡ ተቀቅሎ የተቂረጠ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

2 ኩባያ ወተት

የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. ዱቄት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከቀለጠው ቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
3. ወተቱን የተደባለቀው ዱቄት ውስጥ ጨምሮ እያማለሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
4. የሎሚ ጭማቂውንና ድንቹን ጨምሮ እስኪወፍር ማንተክተክ ።
5. ሲበሰል እውርዶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

238. ድንች በነጭ ሶስ ።

6 ራስ ድንች

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ መካከለኛ ነጭ ሶስ

2 የሻይ ማንኪያ ጨው

- 1 ኩባያ ውኃ
ዘይት ወይም የቀለጠ ቅቤ
ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
3. የተቀባውን ድንች መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ድንች ያለበት መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ውኃና ጨው ጨምሮ መክደን ።
5. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለግማሽ ሰዓት ማብሰል ።
6. የበሰለው ድንች ላይ ትኩስ ነጭ ሶስ መጨመር ።
7. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

239. ድንችና ፐርሰሚሎ ።

ከ8—10 ራስ ድንች

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንችና ወተት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ድንቹ ወተቱን እስኪመጥ ድረስ ከድኖ ማብሰል ።
3. ቁንዶ በርበሬ ፡ ጨው ፡ ቅቤና ፐርሰሚሎ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃዎች ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

240. ዶል ሞኒክ ድንች ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- 2 ኩባያ መካከለኛ ነጭ ሶስ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በሶብላ
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ
- የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች መከተፍ ።
3. የተከተረውን ድንች ፡ ከነጭ ሶስ ፡ ከበሶብላ ፡ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. የድንቹን ድብልቅ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. የተፈጨውን ዳቦ ድንቹ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

241. የሩስያ ድንች ።

- 4 መካከለኛ ድንች
- 1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
- የፈላ ውኃ
- ቁንዶ በርበሬ
- ጨው

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ መከተፍ ።
2. የተከተረውን ድንች ፡ ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማብሰል ።

3. ከሬምና ቅቤውን ጨምሮ አዋሕዶ ማውጣት ።
4. ትንሽ በረድ ሲል ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመጣል ።

242. በምድጃ የበሰለ ድንች ፡ ቊጥር 2 ።

- 6 መካከለኛ ድንች
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ወተት
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ በስሱ መከተፍ ።
2. ድንቹን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ በሦስት ደረጃ መደርደር ። በእያንዳንዱ ድርድር መካከል ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ዱቄትና ቅቤ መጨመር ።
3. ወተት ጨምሮ መክደን ።
4. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተሩብ ያህል ማቆየት ።
5. የመጨረሻውን አሠራር እምስት ደቂቃ የመጋገሪያ ዕቃውን ከዳን ከፍቶ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

243. ድንች በሽንኩርት ፡ ቊጥር 1 ።

- 2 ኩባያ ድንች
- 1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚኦ ፡ የተከተፈ
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦና ከትፎ በመጠኑ ማብሰል ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
3. ሽንኩርቱን ከቅቤ ጋር አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
4. ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር ድንቹን አደባልቆ መጥበስ ፤ ድንቹ እንዳያር ዘይት መጨመር ።
5. ድንቹ ከበሰለ በኋላ ሣህን ላይ አውጥቶ በፐርሰሚኦ አጊጦ ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመጣል ።

244. የጉበት ሶሴጅና የድንች ኬክ ።

- 6 በስሎ የተቋረጠ የጉበት ሶሴጅ
- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- 2 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- የተፈጨ ዳቦ
- ቅቤ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ፡ ከጨው ፡ ከቁንዶ በርበሬና ከአንድ እንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
2. የድንቹን ድብልቅ ስድስት እኩል ቦታ ከፍሎ በስሱ የተከተፈውን ሶሴጅ ጨምሮ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. ቀሪውን እንቁላልና ውኃ ማደባለቅ ።
4. የተደቦለቦለውን ድንችና ሶሴጅ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
5. እንቁላል ውስጥ የተንከረው የድንችና የሶሴጅ ድብልቅ ላይ የተፈጨውን ዳቦ መንከንስ ።
6. ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
7. በሰዴኖ ወይም በፐርሰሚኦ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

245. ድንች፡ ፎርማጆና እንቁላል ።

4 ትልቅ ድንች

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

2 ሽንኩርት፡ የተከተፈ

3 ቲማቲም፡ የተከተፈ

6 እንቁላል፡ ተሰብሮ በውኃ እንፋሎት የተቀቀለ

ዘይት፡ ለመጥበሻ የሚሆን

ቅቤ

ጨው፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች ልጦ መቀቀል ።

2. የተቀቀለውን ድንች መፍጨት ።

3. ቅቤ፡ ቁንዶ በርበሬ፡ ፎርማጆ ከተፈጨው ድንች ጋር ማደባለቅ።

4. የተደባለቀውን ድንች ስድስት ቦታ ከፍሎ በከቡ በእጅ መጠፍጠፍ።

5. ዘይት በመጥበሻ ላይ አፍልቶ የተጠፈጠፈውን ድንች አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስ ።

6. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ቲማቲሙን ጨምሮ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

7. የተጠበሰው ድንች ላይ የበሰለውን ቲማቲም መጨመርና እላዩ ላይ ደግሞ ተሰብሮ በውኃ እንፋሎት የተቀቀለውን እንቁላል በመልክ እስቀምጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

246. የቲማቲም ሶስ፡ ቊጥር 3 ።

2½ ኩባያ ቲማቲም የተከተፈ፡ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ

1 ትንሽ ሽንኩርት፡ የተከተፈ

4 ቅርንፉድ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሻይ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

½ የሻይ ማንኪያ ጨው

¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ መከተፍ ።

2. ሽንኩርቱንና ቅርንፉን ከቲማቲም ጋር ደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።

3. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ አዋሕዶ የቲማቲሙን ድብልቅ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ።

4. የበሰለውን የቲማቲም ሶስ አጥልቶ ቅመሙንና ሽንኩርቱን ማውጣት ።

5. የቲማቲሙን ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር መጠቀም ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይመግባል ።

247. ስፓንሽ ድንች ።

2 ኩባያ ድንች፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት፡ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ፡ የተከተፈ

4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

½ ኩባያ የአሳማ ሥጋ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርቱንና ቃሪያውን እስኪበሰል ድረስ በቅቤ ማቁላላት ።

2. ድንች፡ የአሳማ ሥጋ፡ ጨውና ሚጥሚጣ ከተቁላላው ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር አዋሕዶ መንተክተክ ሲጀምር ማውጣት ።

አራት ሰው ይመግባል ።

248. ተድቦልቡሎ የተጠበሰ ድንች ።

3 ኩባያ ድንች

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

2 እንቁላል፡ የተመታ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
 ጨው
 ቁንዶ በርበሬ
 ዘይት

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
 2. የተቀቀለውን ድንች መፍጨት ።
 3. እንቁላል ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
 4. የተፈጨውን ድንች ፡ የእንቁላልና የወተት ድብልቅ አሥራ ሁለት ቦታ ከፍሎ ማድቦልቦል ፤ የተፈጨውን ዳቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት እያገላበጡ መጥበስ ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

249. ድንችና ቆስጣ ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - $\frac{1}{8}$ ኩባያ ቆስጣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 2 የእንቁላል እስኳል ፡ በመጠኑ የተመታ
 - 1 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ
 የተፈጨ ዳቦ
 ዘይት ፡ ለመጥበቅ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ፡ ከቅቤ ፡ ከእስኳል ፡ ከቆስጣ ፡ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
 2. የተደባለቀውን ድንች በእጅ አድቦልቦሎ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
 3. የተፈጨውን ዳቦ ተድቦልቦሎ እንቁላል ውስጥ የተነከረ ድንች ላይ መነስነስ ።
 4. ድንቹን መጥበቅ ላይ በፈላ ዘይት እያገላበጡ እጋም እስኪመስል መጥበስ ።
- አራት ሰው ይመግባል ።

250. የተሞላ ድንች ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈ ፡ 2
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
 - $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
 - 1 የእንቁላል እስኳል
 - 3 የሾርባ ማንኪያ የሥጋ መረቅ
 - 1 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
- ቁንዶ በርበሬ
 የተፈጨ ዳቦ
 በርበሬ
 ዘይት ለመጥበቅ

አሠራር

1. የተፈጨ ድንች ፡ ክሬም ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ በርበሬ ፡ ሽንኩርትና የእንቁላልን እስኳል በደንብ ማደባለቅ ።
 2. ሥጋውንና መረቁን በእንድ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማሞቅ ።
 3. የድንቹን ድብልቅ መጀመሪያ አምስት ቦታ ከፍሎና በስሱ አድቦልቦሎ ከዚያም መሃከሉን ከፍቶ የሞቀውን ሥጋ መሙላት።
 4. የተሞላውን ድንች ቀዳዳውን ደፍኖ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
 5. የተፈጨውን ዳቦ እንቁላል ውስጥ የተነከረው ድብልብል ድንች ላይ መነስነስ ።
 6. ዘይቱን መጥበቅ ላይ አፍልቶ የተዘጋጀውን ድብልብል ድንች እጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል ።
- አምስት ሰው ይመግባል ።

251. ዴሎክስ ድንች ።

- 2 መካከለኛ ድንች
 - 1 ትንሽ ሽንኩርት
 - $\frac{1}{4}$ የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ
 - 1 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ማጠብ ።
2. የተላጠውን ድንች ከሽንኩርትና ከቃሪያ ጋር አድርጎ በሥጋ መፍጫ መፍጨት ።
3. ጨውቱን ደ በርበሬ እንቅላል ከተፈጨው ድንች ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅቤውን በመጥበሻ ላይ አሙቆ የድንቹን ድብልቅ ጨምሮ እያገላበጠ እስኪበስል መጥበስ ።

ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመጣል ።

252. የዳች የድንች ዳምፕሊንግ ።

- 9 መካከለኛ ድንች
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 እንቅላል ፡ በደንብ የተመታ
- 1 ኩባያ የፋርፍ ዱቄት ፡ የተነፋ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ ከተላጠ በኋላ መፍጨት ።
2. የተፈጨውን ድንች ፡ ጨው ፡ እንቅላል ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ ዱቄትና ገውዙን ማደባለቅ ። ድብልቁ የላላ ከሆነ ተጨማሪ የተፈጨ ዳቦ መጨመር ።
3. የድንቹን ድብልቅ በመጠኑ እየቆነጠሩ በእጅ ማድባለቅ ።
4. የተደባለበውን የድንች ድብልቅ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ቀቅሎ ከውኃ ውስጥ ማውጣት ።
5. የተፈጨውን ዳቦና ሽንኩርት በቅቤ አቁላልቶ አጋም ሲመስል ማውጣት ።
6. የተቀቀለው የድንች ድብልቅ ላይ የበሰለውን ሽንኩርትና የተፈጨ ዳቦ ድብልቅ ጨምሮ ማቅረብ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመጣል ።

253. እይሪሽ ዳምፕሊንግ ።

- 5 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ድንች ፡ ያልተቀቀለና በደቃቁ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የፋርፍ ዱቄት
- 2 እንቅላል ፡ በመጠኑ የተመታ

አሠራር

1. ዘይቱ መጥበሻ ላይ ሲሞቅ ሽንኩርት ጨምሮ ማቁላላት ።
2. በደቃቁ የተከተፈውን ድንች ጨምሮ ከሽንኩርቱ ጋር ማብሰል ። ሲቀዘቅዝ የተፈጨውን ድንች ፡ ጨው ፡ ዱቄትና እንቅላል ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የተደባለቀውን ድንች በመጠኑ እየቆነጠሩ በእጅ በሰሱ ማድባለቅ ።
4. የተደባለበውን ድንች ጨው በገባበት የፈላ ውኃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከመቀቀያው ውኃ ውስጥ ወዲያው ማውጣት ።

አምስት ሰው ይመጣል ።

254. የተፈጨ ድንች ።

- 6 ድንች
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት የፈላ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ቅቅል ድንች ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ በጭልፋ እየተጫኑ ወይም በመፍጫ መሣሪያ ማላም ።

3. ቅቤ ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እስኪበስል ድረስ በማንኪያ እያማሰሉ ማዋሐድ ።
4. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

255. ድንች በሽንኩርት ፡ ቊጥር 2 ።

- 8 ድንች
 - 6 ሽንኩርት
 - 6 ካሮት
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
 - 2—4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርት ፡ ካሮትና ድንቹን ልጦ መከተፍ ።
2. የተከተፈውን ሽንኩርት ፡ ድንችና ካሮት ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
3. የበሰለውን ሽንኩርት ፡ ከካሮትና ከድንች ጋር አደባልቆ መፍጨት ።
4. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ወተትና ቅቤ ጨምሮ በደንብ ከተደባ ለቀ በኋላ በብረት ድስት መጣድ ።
5. በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ እያማሰሉ ለአሥራ አምስት ደቂቃ እሳት ላይ ማቆየት ።
6. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

256. የተፈጨ ድንች በፎርማጆና በተፈጨ ዳቦ ።

- 6 ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ

አሠራር

1. ቅቤ፣ጨው፣ሚጥሚጣናእንቁላልከተፈጨድንችጋርማደባለቅ።
2. የድንቹን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. ድንቹ ላይ ፎርማጆውን ከዚያም የተፈጨውን ዳቦ መጨመር ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም አጋም እስኪመስል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

257. የተፈጨ ድንች በዓሣ ።

- 2 ኩባያ የተፈጨ ድንች
- 2 ኩባያ የከራብ ወይም የዓሣ ሥጋ ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- 1 ኩባያ ወተት ፡ ለብ ያለ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴፎል) ላይ ማድረግ ።
2. ቅቤውን አቅልጦ ከዱቄቱ ጋር ማደባለቅና ቀስ በቀስ ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማሞቅ ።
3. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና የከራብ ወይም የዓሣ ሥጋ ጨምሮ ለምስት ደቂቃ አብስሎ የተፈጨው ድንች ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨውን ዳቦ እላዩ ላይ መነሰነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመጣባል ።

258. ድንች በእንቁላልና በቤከን ።

- 4 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 12 በስሱ የተቂረጠ ቤከን

2 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ

6 እንቁላል

ጨው

ቁንዶ በርበሬ

ወተት

ቅቤ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ከጨው ፡ ከቁንዶ በርበሬ ፡ ከወተትና ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
2. ሁለቱን እንቁላል ጨምሮ እስኪለሰልስ ድረስ በማንኪያ መምታት ።
3. የድንችና የእንቁላሉን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሲርል) ላይ ማድረግ ። እንቁላሉን ለመጨመር እንዲያመች ድብልቁን ስድስት ቦታ ከፈት ማድረግ ።
4. ስድስቱን እንቁላል በየተራ ሰብሮ በተዘጋጀው ስድስት ጉድ ጓዳ ቦታ ውስጥ መጨመር ።
5. ቤክን በመጠኑ ጠብሶ በእንቁላሉ ዙሪያ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ እንቁላሉ እስኪበስል ወይም ቤክን እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ። ከተፈለገም ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ ማብሰል ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

259. የድንች ፔስትሪና የሶሴጅ ሮል ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ

$\frac{1}{4}$ ኪሎ የሶሴጅ ሥጋ

1 ኩባያ የፋርና ዱቄት

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ

1 እንቁላል ፡ ዞፋ ብቻ የተመታ
ቀዝቃዛ ውኃ

አሠራር

1. ዱቄቱንና ጨውን አደባልቆ መንፋት ።
2. ዱቄቱንና ቅቤውን በማንኪያ በመጫን እስኪዋሐድ ድረስ በደንብ ማብካት ።

3. የተፈጨውን ድንች ከተደባለቀው ዱቄትና ቅቤ ጋር ማዋሐድ ። በደንብ እንዲያያዝ ትንሽ ውኃ ጨምሮ ማደባለቅ ።

4. የዱቄቱንና የድንችን ድብልቅ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መከተሪያ ላይ አድርጎ በስሱ መዳመጥ ።

5. ሶሴጁን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የእንቁላሉን ዞፍ መቀባት ። አየር ለማስወጣት እንዲያመች በሹካ አልፎ አልፎ መውጋት ።

6. በስሱ የተዳመጠው የዱቄትና የድንች ድብልቅ ላይ ሶሴጁን ጨምሮ መጠቅለል ።

7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላላ እስከ ሠላላ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

260. የድንች ፖልፔቲ ።

6 ድንች

2 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

የቲማቲም ሶስ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።

2. የተላጠውን ድንች መፍጨት ።

3. የተፈጨውን ድንች ፡ ከዱቄት ፡ ከቅቤ ፡ ከፎርማጆና ከጨው ጋር ማደባለቅ ።

4. የተዘጋጀውን የድንችና የዱቄት ድብልቅ በመጠኑ እየቆነጠፍ በእጅ ላይ በከቡ መጠፍጠፍና ከመሃሉ የቀለበት ያህል ቀዳዳ ማበጀት ።

5. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ እጋም እስኪመስል ማብሰል ።

6. ትዋሱን ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

261. የድንች አምሌት ።

- 1 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 3 እንቁላል ፡ እስኳሉና ዞፋ የተለየ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ፕርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ወተት

አሠራር

- 1. እስኳሉን ከድንች ጋር ማደባለቅ ።
 - 2. ሽንኩርቱ ላይ ፕርሰሚሎ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።
 - 3. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
 - 4. የተመታውን የእንቁላል ዞፋ ከድንቹና በቀጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
 - 5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ላይ አጋም እስኪመስል ማብስል ።
 - 6. ሲበስል አውጥቶ አጥፎ ትኩሱን በሣህን ማቅረብ ።
- አራት ሰው ይመግባል ።

262. ስኳር ድንች በማርና ቢብርቱካን ጭማቂ ።

- 3 ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
- 2 የሻይ ማንኪያ ማር
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 እንቁላል ፡ እስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- እንጀሪ

አሠራር

- 1. የተፈጨውን ስኳር ድንች ከጨው ፡ ከማር ፡ ከብርቱካን ጭማቂ ከእንቁላል እስኳሉና ከቅቤ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
- 2. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።

3. የተመታውን የእንቁላል ዞፋ ከስኳር ድንቹ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።

4. በተራ ቀጥር 3 የተዘጋጀውን የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።

5. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ አጋም እስኪመስል ማብስል ።

6. በስሉ ከወጣ በኋላ በእንጀሪ ፍሬ እገጦ ማቅረብ ።

263. ብርቱካንና ስኳር ድንች ።

6 መካከለኛ ስኳር ድንች

3 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ማርማላት

4 በስሉ የተቋረጠ ቤክን ፡ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሙቅ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መለጥ ።

2. የተላጠውን ስኳር ድንች በቁጭቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።

3. ቤክንን በመጠኑ መጥበስ ።

4. የተጠበሰው ቤክን ላይ የፈላ ውኃና ድንቹን ጨምሮ እስኪፈላ ከድኖ ማቆየት ።

5. ስኳር ድንቹን ከመጥበሻው እውጥቶ ሣህን ላይ ማስቀመጥ ።

6. ማርማላቱ የተጣደው መጥበሻ ላይ ሲፈላ አውጥቶ በሣህን የተቀመጠው ስኳር ድንች ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

264. ስኳር ድንች በማር ።

6 ስኳር ድንች

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማር

1 የብርቱካን ጭማቂ ወይም የሎሚ ጭማቂ ጨው

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ልጦ በስሱ በቁመቱ መቀረጥ ።
2. የተቋረጠውን ስኳር ድንቹ ለአሥራ አምስት ደቂቃ መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን ስኳር ድንቹ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴፎል) ላይ ማድረግ ።
4. ማር ፣ የብርቱካን ጭማቂና ጨው አደባልቆ ስኳር ድንቹ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

265. ስኳር ድንቹ በሙዝ ።

6 መካከለኛ ስኳር ድንቹ

3 ሙዝ

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 ኩባያ የፈላ ውኃ

ዝንጅብል

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንቹ በስሱ መክተፍ ።
3. ሙዙን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ስኳር ድንቹንና ሙዙን በየተራ መጨመር ።
5. ቅቤ ፣ ትንሽ ዝንጅብልና ውኃ ጨምሮ መክደን ።
6. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
7. ከዳን ክፍቶ አጋም እስኪመስል ምድጃው ውስጥ ማቆየት ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

266. ስኳር ድንቹ በአሳማ ሥጋ ።

3 ስኳር ድንቹ

1 በስሱ የተቋረጠ የአሳማ ሥጋ

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

1 ኩባያ የፈላ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንቹ በስሱ መቀረጥ ።
3. የአሳማ ሥጋውን አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን የአሳማ ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. የአሳማ ሥጋው ላይ ስኳር ድንቹን ጨምሮ በስኳር ድንቹ ላይ ስኳር መነስነስ ።
6. ውኃ ጨምሮ መክደን ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ፤ ውኃውን ሲመጥ ትንሽ ውኃ መጨመር ።
8. የአሳማ ሥጋው ወደ መብሰሉ ሲቃረብ የመጋገሪያውን ዕቃ ከዳን ክፍቶ አጋም እስኪመስል ምድጃው ውስጥ ማቆየት ።

ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመግባል ።

267. ስኳር ድንቹ በቤከንና በፎርማጆ ።

1½ ኪሎ ስኳር ድንቹ ፣ የተቀቀለ

120 ግራም ቤከን ፣ የተከተፈ

1 ቅንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 ኩባያ መረቅ

1 ኩባያ የቲማቲም ሳልሳ

ፎርማጆ

አሠራር

1. ቤከንና ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት ።
2. የተቀቀለውን ስኳር ድንቹ ልጦ በወፍራሙ በቁመቱ መቀረጥ ።
3. ስኳር ድንቹን ከተቁላላው ቤከንና ሽንኩርት ጋር አደባልቆ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።
4. መረቁንና ሳልሳውን ጨምሮ ስተጨማሪ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ፎርማጆውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

268. የተፈጠሩ ስኳር ድንች ።

- 4 ስኳር ድንች የተቀቀለ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
 - 1 ኩባያ ወተት
- ጨው

አሠራር

- 1. የተቀቀለውን ስኳር ድንች ልጦ መክተፍ ።
- 2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ አቅልጦ ስኳር ድንቹን ፣ ጨውና ዱቄቱን መጨመር ።
- 3. ወተቱን ጨምሮ በዝግታ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

269. የተደባለቀ ስኳር ድንች ።

- 2 ኩባያ ትህሽ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጠረ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 እንቁላል ፣ የተመታ
- የተፈጠረ ዳቦ
- ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

- 1. ስኳር ድንች ፣ ቅቤ ፣ ጨውና እንቁላል ማደባለቅ ።
- 2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ በእጅ ማድባለቅ ።
- 3. የተደባለቀውን ድንች ላይ የተፈጠረ ዳቦ መነስነስ ።
- 4. መጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ የተደባለቀውን ድንች እያገላ በጡ መጥበስ ።
- 5. የተጠበሰውን ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
- 6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

270. ስኳር ድንች በእሹረ ።

- 2 ኩባያ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጠረ
 - 2 ኩባያ እሹረ ፣ የተፈጠረ
 - 2 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
 - 1 እንቁላልና 2 የሾርባ ማንኪያ ወተት የተደባለቀ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጠረ ዳቦ
- ዘይት ፣ ለመጥበሻ ፣ በርበሬ

አሠራር

- 1. የተፈጠሩ ስኳር ድንች ፣ እሹረ ፣ እንቁላል ፣ ጨው ፣ በርበሬና ዱቄት ማደባለቅ ።
- 2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ በእጅ ማድባለቅ ።
- 3. የተፈጠረውን ዳቦ የተደባለቀው ስኳር ድንች ላይ ነስንሶ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
- 4. በድጋሚ የተፈጠረ ዳቦ መነስነስ ።
- 5. በመጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ የተደባለቀውን ስኳር ድንች መጥበስ ።
- 6. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

271. የስኳር ድንች ችግር ።

ስኳር ድንች
የሎሚ ጭማቂ ወይም ኮምጣጤ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ጨው

አሠራር

- 1. ለመክተፍ አመቺ ቅርጽ ያለው ስኳር ድንች መምረጥ ።
- 2. ስኳር ድንቹን አጥቦ መላጥ ።

3. የተላጠውን ስኳር ድንች በስሱ መከተፍ ።
4. የሎሚ ጭማቂ ወይም ኮምጣጤ ከውኃ ጋር አደባልቆ የተከተፈውን ስኳር ድንች ውስጡ ቀለሙን እንዳይለውጥ መጨመር ።
5. በንጹሕ ጨርቅ የስኳር ድንቹን ውኃ ማድረቅ ።
6. በመጥበቅ ላይ ዘይት አሙቆ የስኳር ድንቹን እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
7. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
8. ጨው ነስንሶ ማቅረብ ።

272. ስኳር ድንች በአናናስ ።

- 2 ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ አናናስ ፡ ተልጦ የተቋረጠ
- 1 እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ አጃ ፡ የታሸገ
- ትንሽ ዘይት ፡ ለመጥበቅ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ስኳር ድንች ከእንቁላል ፡ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።
2. የአናናሱን ሩብ ልጦ ስምንት ቦታ መቀረጥ ።
3. የስኳር ድንቹን ድብልቅ ስምንት ቦታ ከፍሎ በእጅ ማድቦልቦል ።
4. የተደቦለቦለው ስኳር ድንች ውስጥ አናናሱን ጨምሮ እንዳይታይ መልሶ መድረግ ።
5. አጃውን የተደቦለቦለው ስኳር ድንች ላይ መነስነስ ።
6. በመጥበቅ ላይ ዘይት አሙቆ ስኳር ድንቹን አጋም እስኪመስል እያገላበጡ መጥበስ ።
7. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
8. ትኩሱን ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

273. የስኳር ድንችና የግሬፕ ፍፋት ካሴርል ።

- 2 ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 8 ግሬፕ ፍፋት ፡ ፍሬው የወጣለት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 4 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ስኳር ድንች ፡ ጨው ፡ ገውዝ ፡ ክሬም ፡ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤና እንቁላሉን ማደባለቅ ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
3. የግሬፕ ፍፋቱን ፍንካች ስኳር ድንቹ ላይ አልፎ አልፎ መሰካት ።
4. ቅቤውንና ስኳሩን እላዩ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለገያ አምስት ደቂቃ ወይም ስኳሩ እስኪሟሟ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

274. ስኳር ድንች በዶሮ ሥጋ ።

- 2 ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 ኩባያ የዶሮ መረቅ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 6 የሾርባ ማንኪያ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ከእንቁላሉ ጋር በደንብ መምታት ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. የዶሮ ሥጋውንና ሽንኩርቱን አደባልቆ ስኳር ድንቹ ላይ መጨመር ።

4. መረቁን አፍልቶ ዱቄቱንና ውኃውን አደባልቆ መጨመርና እያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ከበሰለ በኋላ የዶሮ ሥጋው ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

275. የተፈጨ ስኳር ድንች ።

- 6 መካከለኛ ስኳር ድንች ፡ የተቀቀለ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{8}$ ኩባያ ትኩስ ወተት
- ትንሽ ገውዝ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንች ከቅቤና ከወተት ጋር መፍጨት ።
3. ደረቅ የሚል ከሆነ ወተት መጨመር ።
4. ከተፈለገም ትንሽ ገውዝ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

276. ስኳር ድንች በብርቱካን ።

- 2 ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 3 ብርቱካን
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
- 6 በስሎ የተቋረጠ አናናስ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ስኳር ድንች ፡ ቅቤ ፡ ጨውና የብርቱካን ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. ብርቱካኑን በክቡ ሁለት ቦታ መቀረጥና ውስጡን ቦርቡሮ ማውጣት ።
3. የብርቱካኑን ቀፎ በስኳር ድንች ድብልቅ መሙላት ።

4. የተቋረጠውን አናናስ ስኳር ድንቹ ላይ መስካት ።
 5. የተሞላውን ብርቱካን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

277. የስኳር ድንች ፓፍ ።

- 2 ኩባያ የስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት ወይም ክሬም
- 1 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨ ስኳር ድንች ፡ ቅቤ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ወተት ማደባለቅ
2. አስኳሉን በደንብ መምታትና በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የስኳር ድንች ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪጠፍር ድረስ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቁላል ዞፋና የስኳር ድንቹን ድብልቅ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ወይም አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

278. በምድጃ የበሰለ የቆስጣና—እስፒናች—የፋርና ዱቄት ድብልቅ ።

- 1 ኪሎ ቆስጣ—እስፒናች
- 6 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- 5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ የቀለጠ
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- ቁንዶ በርበሬ

1. ቆስጣውን (እስፒናች) : አጥቦ መከተፍ ።
2. አንዱን እጅ የተከተረ ቆስጣ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ፤ እላዩ ላይ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ዱቄት መነሰነስ ።
3. በዚህ ሁኔታ ቆስጣውና ዱቄቱ እስኪያልቅ ድረስ መጋገሪያ ዕቃው ላይ እየደራረቡ መጨመር ።
4. ቅቤ : ወተት : ጨውና ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ መጨመር ።
5. ፎርማጀውንና የተፈጨውን ዳቦ አደባልቆ እላዩ ላይ መነሰነስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

279. ቆስጣ—እስፒናች—በተቀቀለ እንቁላል ።

- 3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
- 2 እንቁላል ተቀቅሎ በስሎ የተቋረጠ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- ትንሽ ገውዝ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ቆስጣ—እስፒናች—በደቃቁ መከተፍ ።
2. ጨው : ቁንዶ በርበሬ : ገውዝ ከቆስጣው ጋር ማደባለቅ ።
3. ቅቤውን አቅልጦ ከዱቄት ጋር አደባልቆ ማብሰል ።
4. ቆስጣውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ለሦስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የቆስጣውን ድብልቅ ሣህን ላይ አድርጎ በስሉ በተቋረጠ እንቁላል አገጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የዓሣ ሥጋ : ተቀቅሎ የተከተረ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተረ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ካሮት : የተከተረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 1 እንቁላል : የተመታ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ሊትር የዓሣ መረቅ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ : በደቃቁ የተከተረ

አሠራር

1. የዓሣ ሥጋ : የተፈጨ ዳቦ : ሽንኩርት : ካሮት : ስኳር : እንቁላል : ቁንዶ በርበሬና ጨው በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የዓሣውን መረቅ በብረት ድስት ጥዶ ማፍላት ።
3. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ በእጅ አድቦልቡሎ የፈላው መረቅ ውስጥ ጨምሮ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. የበሰለውን የዓሣ ድብልቅ ከመረቁ ውስጥ ማውጣት ።
5. ዱቄቱን በትንሽ ውኃ በጥብጦ ከቀረው መረቅ ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰልና የተከተረውን ፐርሰሜሎ ጨምሮ ማውጣት ።
6. በስሎ የተቀመጠው ዓሣ ላይ በተራ ቍጥር 5 የተዘጋጀውን የዱቄት ድብልቅ እላዩ ላይ ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣል ።

281. ቲማቲም በአሳማ ሥጋ ።

- 8 የሾርባ ማንኪያ የአሳማ ሥጋ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተረ
- 4 ትልቅ ቲማቲም
- የፐርሰሜሎ ቅጠል