كبة لبنية سورية (Syrian Kibbeh in Yogurt Sauce)

# المعلومات العامة / General Information

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| البند (عربي) | Item (English) | القيمة (عربي) | Value (English) |
| اسم الوصفة | Recipe Name | كبة لبنية سورية | Syrian Kibbeh in Yogurt Sauce |
| التصنيف | Category | طبق رئيسي/مطبخ شامي | Main Dish/Levantine |
| مدة التحضير | Prep Time | 60 دقيقة | 60 min |
| مدة الطهي | Cook Time | 50 دقيقة | 50 min |
| عدد الحصص | Servings | 6 | 6 |
| عدد السعرات | Calories | 410 كالوري للحصة تقريبًا | ~410 kcal per serving |
| القيم الغذائية | Nutrition Facts | بروتين: 21 جم | دهون: 18 جم | كارب: 38 جم | ألياف: 3 جم | Protein: 21g | Fat: 18g | Carb: 38g | Fiber: 3g |
|  |  |  |  |

# المكونات Ingredients

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المكون (عربي) | الكمية | الوزن | النوع المفضل/المحدد | البدائل المقترحة | ملاحظات اختيار المكون | Ingredient (English) | Amount | Weight | Preferred type/variety | Alternatives | Ingredient notes |
| برغل ناعم | 2 كوب | 320 جم | برغل قمح أبيض ناعم | برغل بني (أقل تماسكًا) | البرغل الناعم يعطي عجينة متماسكة سهلة التشكيل | Fine bulgur wheat | 2 cups | 320g | Fine white wheat bulgur | Brown bulgur | Fine gives best texture for kibbeh dough; brown = looser kibbeh |
| لحم مفروم (للعجينة) | 300 جم | 300 جم | لحم غنم هبرة صافي | لحم عجل هبرة | يفضل اللحم قليل الدهن ليحافظ على شكل الكبة | Lean minced lamb | 300g | 300g | Lean lamb (leg/shoulder) | Lean veal | Less fat keeps kibbeh shape; shoulder/leg for flavor |
| بصل | 1 متوسطة | 100 جم | أبيض أو أصفر | أحمر | الأبيض/الأصفر يذوب أسرع بالعجينة | Onion | 1 med | 100g | White or yellow onion | Red onion | White/yellow blend into dough better |
| ملح | 1.5 م ص | 7 جم | خشن أو بحري | عادي | الملح الخشن يعطي تمازج أفضل | Salt | 1.5 tsp | 7g | Coarse or sea salt | Table salt | Coarse blends more evenly |
| فلفل أسود | 1 م ص | 2 جم | مطحون طازج | مطحون عادي | المطحون الطازج يعطي عطرية أعلى | Black pepper | 1 tsp | 2g | Freshly ground | Regular ground | Fresh gives best aroma |
| كمون | 1 م ص | 2 جم | مطحون طازج | كمون حب يطحن وقت الاستعمال | الكمون يمنع الزفرة | Cumin | 1 tsp | 2g | Fresh ground | Whole, grind as needed | Cumin masks any lamb/gamey taste |
| لحم مفروم (حشوة) | 200 جم | 200 جم | غنم أو عجل متوسط الدهن | مخلوط | قليل الدهن حتى لا تسيل الحشوة | Minced lamb/beef (filling) | 200g | 200g | Medium-fat lamb or veal | Mix | Medium-fat so it doesn’t leak during frying/cooking |
| بصل (للحشوة) | 1 صغيرة | 60 جم | أبيض | أحمر | مفروم ناعم جدًا للحشوة | Onion (for filling) | 1 small | 60g | White | Red | Finely chopped for best texture |
| صنوبر أو جوز | 3 م ك | 25 جم | صنوبر محمص | جوز | الصنوبر للنكهة الفاخرة – الجوز اقتصادي | Pine nuts/walnuts | 3 tbsp | 25g | Toasted pine nuts | Walnuts | Pine nuts premium; walnuts more affordable |
| سمنة أو زبدة | 2 م ك | 28 جم | سمنة عربي | زبدة | السمنة تعطي طعم شامي أصيل | Ghee or butter | 2 tbsp | 28g | Arabic ghee | Butter | Ghee gives authentic Syrian flavor |
| ملح/فلفل (حشوة) | حسب الذوق | 3 جم |  |  |  | Salt/pepper | To taste | 3g |  |  |  |
| لبن زبادي | 1.5 لتر | 1500 جم | كامل الدسم طبيعي | لبن قليل الدسم | اللبن كامل الدسم يعطي قوام كريمي أفضل | Plain yogurt | 1.5L | 1500g | Whole milk | Low-fat | Whole for best creamy texture |
| نشا الذرة | 3 م ك | 36 جم | نشا أبيض | دقيق أبيض | النشا يمنع تقطع اللبن | Corn starch | 3 tbsp | 36g | Pure white starch | White flour | Cornstarch prevents curdling |
| بيض | 2 | 110 جم | طازج كبير | وسط | يثبت قوام اللبن أثناء التسخين | Eggs | 2 | 110g | Large, fresh | Medium | Egg stabilizes yogurt during heating |
| ملح/نعناع ناشف/فلفل (صلصة) | حسب الذوق | 4 جم |  |  |  | Salt/dried mint/pepper | To taste | 4g |  |  |  |

# خطوات التحضير (تفصيلية جدًا مع الإرشادات)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | الخطوة الرئيسية | المرحلة الفرعية | Main Step | Detail Step | شرح عربي مفصل جدًا | Explanation English (Highly Detailed) | ملاحظة/إرشاد مهم |
| 1 | تحضير عجينة الكبة | غسل البرغل ونقعه | Prep kibbeh dough | Wash/soak bulgur | ضع البرغل في وعاء، اغسله بالماء مرتين حتى يصبح الماء صافيًا، ثم انقعه 10 دقائق وصفيه تمامًا. | Rinse bulgur twice until water runs clear, soak 10 min, then drain completely. | لا تنقع البرغل وقت طويل حتى لا يتعجن العجين. |
| 2 | فرم العجينة | خلط البرغل مع اللحم والبصل والتوابل | Mix bulgur, meat, onion, spices |  | افرم البرغل المنقوع مع اللحم النيء والبصل والتوابل (ملح، فلفل، كمون) جيدًا حتى تتماسك. | Mince soaked bulgur, raw lamb, onion, and spices (salt, pepper, cumin) until you get a sticky dough. | استخدم محضرة طعام لنتيجة متماسكة وسريعة. |
| 3 | تحضير الحشوة | قلي البصل في السمنة | Prepare filling | Sauté onion in ghee | سخن السمنة أو الزبدة وأضف البصل المفروم وقلب حتى يذبل. | Heat ghee/butter, add chopped onion, sauté until softened. | يمكن إضافة القليل من القرفة مع البصل لطعم شامي. |
| 4 | تحضير الحشوة | إضافة اللحم والصنوبر | Add meat and nuts |  | أضف اللحم، حرك حتى ينشف ماؤه، ثم أضف الصنوبر أو الجوز وملح وفلفل حتى ينضج، ثم اتركه يبرد تمامًا. | Add meat, cook until moisture evaporates, add pine nuts/walnuts, salt, pepper, cook, let cool. | اترك الحشوة تبرد حتى يسهل الحشو لاحقًا. |
| 5 | تشكيل الكبة | تشكيل الكرات وحشوها | Shape balls & stuff |  | شكّل العجين إلى كرات صغيرة (30 جم)، اصنع تجويفًا واحشها بحشوة اللحم وأغلقها بإحكام. | Form kibbeh dough into small balls (~30g), make a hole, stuff with meat filling, close tightly. | احكم الإغلاق حتى لا تفتح في اللبن لاحقًا. |
| 6 | سلق الكبة | غلي الكبة في ماء وملح | Boil stuffed balls |  | اسلق الكبة في ماء مغلي مع ملح 6-7 دقائق حتى تطفو، أخرجها وضعها في ماء بارد مؤقتًا. | Boil stuffed balls in salted water 6-7 min until they float, remove and place in cold water. | لا تطبخ أكثر من اللازم حتى لا تصبح الكبة قاسية. |
| 7 | تحضير اللبن | خلط اللبن والنشا والبيض | Prep yogurt sauce |  | اخلط اللبن مع النشا والبيض في قدر بارد، وحرّكهم جيدًا حتى يذوب النشا تمامًا. | Mix yogurt, cornstarch, and eggs in a cold pot, whisk until cornstarch dissolves. | التقليب المستمر يمنع تكتل اللبن. |
| 8 | طبخ اللبن | رفع اللبن على النار وتحريكه | Cook yogurt sauce |  | ضع القدر على نار متوسطة، وحرّك باستمرار حتى يغلي اللبن ويتكاثف دون أن يتكتل أو ينفصل. | Place pot over medium heat, stir constantly until yogurt thickens and boils gently without curdling. | لا تترك اللبن دون تقليب حتى لا يتقطع. |
| 9 | إضافة الكبة للبن | غلي الكبة في اللبن | Add balls to yogurt |  | أضف الكبة المسلوقة إلى اللبن واتركها تغلي معه برفق 10 دقائق حتى تتشرب الطعم. | Add boiled kibbeh balls to yogurt, simmer gently 10 min to absorb flavor. | قلل الحرارة أثناء غلي الكبة مع اللبن. |
| 10 | التقديم | التزيين والتقديم | Garnish & serve |  | زيّن الطبق بالنعناع الجاف أو الصنوبر المحمص وقدمه ساخنًا مع أرز أبيض مفلفل. | Garnish with dried mint or toasted pine nuts, serve hot with fluffy white rice. | الأفضل تقديم الطبق فورًا للحفاظ على قوام اللبن. |

# ملاحظات عامة / General Notes

- يفضل فرم البرغل واللحم مرتين للحصول على عجينة ناعمة متماسكة.  
- It is best to mince the bulgur and meat twice for a smooth dough.

- استخدام لبن كامل الدسم يمنح صلصة أكثر ثباتًا ونعومة.  
- Using whole milk yogurt gives the sauce more stability and creaminess.

- نشا الذرة مهم جدًا لمنع تقطع اللبن عند الطبخ.  
- Cornstarch is critical to prevent yogurt from curdling while cooking.

- إذا أردت كبة نباتية: استبدل الحشوة بالعدس أو الحمص المهروس المتبل.  
- For a vegetarian version, use seasoned mashed lentils or chickpeas.

- تضاف ملعقة صغيرة نعناع جاف للنكهة الشامية الأصيلة عند التقديم.  
- Add a teaspoon of dried mint for authentic Levantine flavor when serving.