

بسم الله الرحمن الرحيم

# وصفات لمأكولات سودانية

محمد الطيب محمد

ام درمان \_ الفتيحاب

mtma50@gmail.com



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله  
وصحبه وسلم

نتحدث عن بعض من الماكوات السودانية

ملاح التقلية

### :::المقادير:::

ثلاث بصلات كبيرة  
نصف كيلو لحم مفروم أو شرموط ناعم  
أربع أكواب ماء  
ثلاث ملاعق سمن (اختياري)  
اثنين أو ثلاثة ملاعق ويكة ناعمة  
ملح - بهار - ثوم  
كوب عصير طماطم  
ملعقتين صلصة

### :::الطريقة:::

يفرى البصل ناعما ويحمر بالسمن أو الزيت ثم يضاف إلى اللحم قليلا من  
ويقلب لمدة خمس دقائق على نار هادئة ثم يضاف الطماطم أو الماء  
بالماء ويقلب الجميع حتى ينضج اللحم والطماطم الصلصة المحلولة  
ويعرف بانفصال الدهن

يضاف الماء إلى الخليط السابق ويتبل بالملح والفلفل والبهار والثوم  
ويترك يغلي

تضاف الويكة الناعمة قليلا قليلا ويفرك أو يقلب بملعقة بشدة حتى يغلي  
القوام نوعا ما ويترك ليغلي حتى تنضج الويكة

يقدم في كوره مع العصيدة أو الكسرة

ملحوظة: يمكن أن يضاف البصل والحـم والماء والطماطم والسمن والبهار  
على النار حتى ينضج الجميع ثم تضاف الويكة وهذا أخف هضما ويترك  
طعما الذ.



ملاح الويكاب:::

**المقادير**

3 بصلات متوسطة الحجم  
2 كوب لوبيا بيضاء  
نصف كيلو لحمة جافة (شرموط)  
كباية ويكاب مصفى  
معلقة ملح  
معلقة شطة

### الطريقة

- ١/ يحمر البصل تماماً فى نصف كباية زيت
- ٢/ يهرس الشرموط ويضاف إلى البصل مع قليل من الماء ثم يضاف إليه الملح والشطة ويترك حتى ينضج اللحم وتذوب البصلة
- ٣/ يضاف اللوبيا البيضاء إلى الخليط ويترك مع التحريك لمدة عشرون دقيقة.

يقدم مع عصيدة الذرة البيضاء وبالهناء والشفاء



## سلطه اسود

هنالك ٣ طرق:

### الطريقة الاولى

نقطع الاسود الى مربعات صغيرة ونضع قليل من الزيت فى الطوة مقدار صغير ونضع الاسود ويقلب فى الزيت على نار هادئة وعندما فنجان نقطع بصلة صغيرة وطماطمة الى اجزاء صغيرة نلاحظ ان الاسود نضج ذلك نضع التوابل على الاسود ( ملح وتقلب مع الاسود فى النار وبعد وبعد ذلك نضيف كاسة زيادى و ،فلفل ،ثوم ) حسب الرغبة و نطفئ النار الزيادى بعد ان تبرد عصير ليمون مقدار ملعقتين الى السلطة ( نضيف ايضا فى لانو بيصبح مقطع لو اضيف فى النار او هى حارة و الليمون النار بيمرر عشان كده نضيفهم بعد ما تبرد السلطة وبالهناء).

### الطريقة الثانية

يقطع الاسود و يحمر فى الزيت حتى يصبح لونه ذهبى و يصفى من الزيت و نضع عليه الخل و الزبادى و التوابل.

### طريقة الثالثة

نقطع الاسود الى قطع طولية غير سميكة ( رهيقة ) وتحمر فى الزيت حتى يصبح لونها ذهبى

نحضر جزر مبشور وجبنة وتونة حسب الرغبة

ناخذ الاسود و نغمسه فى خل متبل بالثوم (الخل حتى يجعلها طرية لذيذ ) ونضع خليط الجزر فى الاسودة ونلف الاسودة بشكل وطعمه للف . ونضعها فى الصحن تؤكل بالخبز او بدون خبز اسطوانى

وبالهناء.





## السخينة

### المكونات

بصلة كبيرة مقطعة مربعات صغيرة، ثوم مقطع  
فلفل اخضر مقطع قطع صغيرة، عصير طماطم  
فنجان شاي فول سوداني مطحون دكوة 1/2

### الطريقة

في طنجرة نضع الزيت ونضع عليه البصل ونبدأ نقلب  
ونضيف الثوم والفلفل الاخضر  
يضاف عصير الطماطم ويحرك ثم تغطي لمدة ٣ دقائق  
يضاف اليها حوالي ٢ - ٢/١ كوب ماء  
ويضاف الملح والفلفل وقليل من الكزبرة  
وترك لتغلي وتخفف درجة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة  
يضاف الفول السوداني بعد مزجه بالماء ليكون ناعم  
الي السخينة ثم تطفأ النار  
يقطع الخبز في طبق عميق ويرش بالسخينة  
يضاف الفول السوداني بعد مزجه بالماء ليكون ناعم  
الي السخينة ثم تطفأ النار

يقتع الخبز في طبق عميق ويرش بالسخينة



## :::شورية الدجاج مع المعرونة:::

### المقادير

قطع من صدور الدجاج

رأس بصل

فص ثوم

نصف باكيت معرونة

كوب ونصف ماء

زبدة

### طريقة التحضير

١/ نضع الزبدة في إناء التحضير حتي تذوب وبعد ذلك نضع عليها

البصل مع التقليب حتي يحمر

٢/ نضيف قطع الدجاج المقطعة مكعبات ونستمر في التقليب

٣/ نضع الثوم المدقوق والمعرونة مع التقليب.

بعد ذلك نسكب عليها الماء ونتركها حتي تنضج لمدة ١٥ دقيقة





## طريقة ثانية

### شورية دجاج مع الخضار:::

#### المكونات والمقادير

(أو نصف دجاجة) صدر دجاج فيلية

2 لتر ونصف ماء مغلي

2 حبة جزر

2 حبة بطاطا وسط

بصلة متوسطة

ملح وفلفل

2 ملعقة كبير قشطة أو نصف كوب كريمة سائلة

وعصير ليمون للتزين بقدونس مفروم

#### طريقة التحضير

١/ يقطع البصل ويحمر بالزيت ثم يضاف إليه الدجاج المقطع إلى قطع

وسط ويقلب، ثم يضاف الماء ويغلى لمدة ١٠ دقائق

٢/ يضاف الجزر والبطاطا (مقطعة قطع صغيرة حتى يسرع من نضجها)

إلى الشورية والملح والفلفل ويترك على نار وسط لمدة ١٠ دقائق

- ٣/ تخلط الشوربة بالخلاط حتى تهرس بشكل كامل ثم يضاف لها الكريمة  
أو القشدة وترك على النار لمدة ٥ دقائق
- ٤/ تقدم بأطباق الشوربة بعد تزيينها بالبقدونس المفروم ويرش عليها  
قليل من عصير الليمون.





## الفسيخ

### المقادير

فسيخ، بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة، م ص ثوم مفروم،  
م ك صلصلة، قليل من الزيت، فول سوداني مطحون،  
فلفل اخضر، فلفل اسود، كزبرة، عصير طماطم، عصير ليمون

### الطريقة

يغسل الفسيخ جيدا ثم يفرم بالمفرمة اليدوية  
من الشوك للتخلص

يشوح البصل والثوم في الزيت

حتى يذبل البصل ويميل الى الاصفرار

يضاف الفسيخ الى البصل ويقلب

ثم يضاف الفلفل الاخضر بعد نزع البذر

يضاف عصير الطماطم والصلصة يقلب

يترك علي نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج

يذاب الفول السوداني ثم يضاف الي الفسيخ  
تضاف البهارات وعصير الليمون وقليل من الثوم ويقلب جيدا

يغطي القدر ويترك على نا هادئة لمدة ٥-٧ دقائق

يقدم مع الخبز والبصل الابيض والشطة



## الملوحة

### المكونات

5 بصلات مقطعة مربعات صغيرة  
زيت ربع كباية تقريبا  
ملوحة. ويستحسن يكون من جبل اولياء  
صلصة  
ثوم (وكترو)  
بهارات (فلفل اسود - كسبرة - شمار)  
دقيق  
فلفلية حراقة

### الطريقة

نضع حلتنا الكبيرة علي نار متوسطة ونخلي الزيت يسخن شوية نكب  
وعليه رشة ملح ونخلية يحمر الي ان يصبح لونه بنيا عليه البصل  
ونظفيه بي شوية موية.  
نضيف الصلصة ونتركه علي النار لمدة ١٠-١٥ دقيقة. نصفي الملوحة  
جيذا من شوك السمك (خلي بالك) ونضيفو مع الصلصة و الفلفلية  
نترك المقادير علي النار لمدة نصف ساعة تقريبا  
نضرب الدقيق بالموية ويضاف تديجيا مع التقليب المستمر. وفي النهاية

. البهارات

:طريقة التقديم

صحن قراصة كبيرة-نضع القراصة اولا وفوقها الملوحة.ولازم يكون جنبو  
صحن بصل مقطعة شرائح طويلة ومملحة بالشطة والشمار واليمون

صحن شطة

صحن بلح



### طريقة عمل الشطة:

فلفل حارة-ليمون-ملح-فصين ثوم-دكوة-شمار -نخلطهم في الخلاط  
جيدا.



## السّمك المشوي

المقادير

للشوي سمكة كبيرة

.. بهارات السمك وهي كمون .. كزبرة

ثوم مشرح

ليمون

زيت زيتون

ملح

وشطة

الطريقة بعد تنظيف السمك جيدا .. نملحه و نفرّكه جيدا بالكزبرة والكمون

..

نشرح السمك بواسطة سكين .. نضع الثوم المشرح في وسط كل شرحة

.. وكذلك نضع القليل منه في قلب السمكة

.. ثم نمسح السمكة بالشطة ونضع داخله والكمية حسب الرغبة

.. وكل ما كان طعمها حار بتكون ازكى

.. نضع عليها زيت زيتون ونضعها على شبك فوق صينية الفرن

ثم نضعها تحت الشواية في وسط الفرن .. على درجة حرارة ٢٢٠ - ٢٥٠

.

. نقلبها على الوجه الثاني حال تحمرها

.. خلال ما بتتشوي السمكة نرشها بالقليل من زيت الزيتون

ثم نزينها ونقدمها والف صحة











