

# The Healthy Arabic Women's Community Kitchen



## Recipe Book Villawood



Health  
South Western Sydney  
Local Health District

# Acknowledgements

This book is dedicated to all the women who shared their friendship, skills and experience at the Healthy Arabic Women Community Kitchen, for sharing long-standing traditional family recipes, and being open to changing them to be healthier.

The women play a major role in family life from shopping, preparing and cooking meals. Cooking in the Arabic community is considered an art in its own right and they take great pride in their hospitality, and teaching traditional recipes from grandmothers to grand-daughters generation after generation.

The Healthy Arabic Women Community Kitchen planned and cooked traditional Arabic meals while exploring options to make the meals healthier for their families. The program ran weekly for three terms from June to December 2013.

The program was funded and supported by the Food Security Program in Health Promotion, in South Western Sydney and Sydney Local Health District. The Food Security Program promotes access to healthy and affordable meals.

We wish to acknowledge and thank Angela Pasqua, Arts and Project Management Consultant for her contribution as the photographer for this program.



For more information on the Community Kitchen contact Mary Enkababian at the South Western Sydney and Sydney Local Health District Health Promotion Service on 02 9828 5908 or [mary.enkababian@sswahs.nsw.gov.au](mailto:mary.enkababian@sswahs.nsw.gov.au).

# Acknowledgements

نهدي هذا الكتاب الى جميع السيدات اللواتي شاركن في المطبخ الصحي المجتمعي للمرأة العربية والمهارات والخبرة في إحياء وإعداد الأطباق الشعبية التقليدية للأسرة العربية وجعلها أكثر صحية.

تلعب السيدات دوراً رئيسياً في الحياة الأسرية، مثل القيام بالتسوق، وإعداد وطهي وجبات الطعام للأسرة. إذ يعتبر الطهي في المطبخ العربي فناً في حد ذاته، وتعزز السيدات كثيراً بكرم الضيافة، وأيضاً بتوريث إعداد الوصفات التقليدية من الجدات إلى الأحفاد جيلاً بعد جيل .

كانت السيدات تلتقي يوم الاثنين من كل اسبوع من حزيران/يونيو 2013 إلى كانون الأول/ديسمبر 2013 لمتابعة هذا البرنامج .

وقد قام قسم الأمن الغذائي بدائرة التنمية والتوعية الصحية بمنطقة جنوب غرب سيدني بتمويل المشروع الذي يشجع على إعداد وجبات صحية بأسعار مناسبة .

ساهم ضيوف البرنامج بخبراتهم في معالجة المواضيع المطروحة من قبل السيدات و التي تشمل سلامة الأغذية، والنظافة في المطبخ ، كيفية الإعتناء بقلب صحي ، أمراض السكري و الوقاية منه ، ومعلومات عن السكتة الدماغية، ومواضيع أخرى متنوعة من ضمنها تطوير البرامج الاجتماعية، و الأمور المتعلقة بالمساكن الشعبية الحكومية .  
لذا نهدي شكر خاص الى :

Danielle Weber, Health Promotion Service SWSLHD;  
Amin Gadalla & Lydia Farag, Liverpool Multicultural Health Service;  
Dania Mohammed, National Stroke Foundation;  
Suji Upasena, Manager, Multicultural Enterprises Australia;  
Haylee Eastop, South Western Regional Tenants Association  
and Chanuka Gangoda, Housing NSW.

مشروع المطبخ المجتمعي حظى على مكان مميز على موجة راديو SBS، 97.7 FM، باللغة العربية حيث لم يكتفي ببث البرنامج لمدة نصف ساعة على الهواء مباشرة و لكن قامت أسرة الإذاعة ببث 7 حلقات إضافية مسجلة لكل من السيدات اللواتي شاركن في البرنامج صباح كل يوم جمعة على التوالي وذلك لزيادة التوعية للأسر العربية. يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني:

[www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security)  
[www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security/in/english](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security/in/english)

شكر خاص للاستاذ صالح السقاف وأسرة الإذاعة العربية في راديو SBS. شكر خاص  
Angela Pasqua لتصوير البرنامج، طيبة رضا و إنعام الصفار لقيامهما بترجمة وطبع وصفات المطبخ  
باللغة العربية.



# Special Thanks

Special thanks go to the speakers who gave their time to complement the kitchen activities by addressing topics raised by the women, such as food safety and kitchen hygiene, looking after healthy hearts, information on stroke and diabetes, and including broader issues related to public housing and developing social enterprises. Speakers included Danielle Weber, Health Promotion Service SWSLHD; Amin Gadalla & Lydia Farag, Liverpool Multicultural Health Service; Dania Mohammed, National Stroke Foundation; Suji Upasena, Manager, Multicultural Enterprises Australia; Haylee Eastop, South Western Regional Tenants Association, Chanuka Gangoda, Housing NSW.

## **Project featured on Arabic Radio**

The women reported a number of positive benefits from the program and were motivated to share the knowledge and skills acquired through the sessions on the SBS Arabic Radio Station, promoting healthy messages to their families and extended Arabic community members.

The SBS Arabic Radio Station broadcast seven sessions of taped interviews with each of the women and also covered a live-talk back show for ½ an hour.

[www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security)

[www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security/in/english](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/arabic/highlight/page/id/299907/t/Food-Security/in/english)

Thanks to Saleh Saqqaf and the SBS - Arabic Radio Team.



# Table of Contents

	<i>Pages</i>
Tabouli .....	8
Green Cabbage Salad .....	10
Yoghurt & Cucumber Salad .....	12
Fresh Green Salad .....	14
Fattoush .....	16
Lentil Soup with Silver Beets & Potato .....	18
Makhbousa.....	20
Vegetable Soup with Leek .....	22
Rishta .....	24
Fettuccini Pasta.....	26
Manaish Dough - Toppings .....	28
Manaish Dough .....	30
Potato, Carrot & Peas Stew .....	32
Green Bean Stew .....	34
Warak Inab (stuffed grapevine leaves) .....	36
Vegetable Omelette .....	38
Fish Casserole .....	40
Salmon .....	42
Pickled Olives.....	44
Grape Jam .....	46
Beryani .....	48
Kibeh bi Laban (Kibeh in Yogurt) .....	50
Mansaf .....	52
Kanafah.....	54
Katayef with Cream Filling .....	56
Katayef with Walnut Filling .....	58
Halawa bil Gibin .....	60

# قائمة المحتويات

	Pages
التبولة .....	9
سلطة الملفوف الاخضر .....	11
سلطة الخيار باللبن .....	13
سلطة الخضار الطازجه .....	15
الفتوش .....	17
شورية العدس والسلق والبطاطا بالحامض .....	19
مخبوصة .....	21
شورية الخضار مع الكراث .....	23
رشته .....	25
المعكرونه الايطاليه العريضة .....	27
خلطة منقوشة الزعتر .....	29
خلطة منقوشة الطماطه .....	29
عمل عجينة المناقيش .....	31
يخني البطاطا .....	33
يخني الفاصوليا الخضراء .....	35
ورق العنب بالخضار .....	37
العجه .....	39
طاجن السمك .....	41
سمك السلمون .....	43
كبس الزيتون .....	45
عمل دبس العنب .....	47
رز البرياني .....	49
كبة باللبن .....	51
المنسف .....	53
الكنافه .....	55
القشطه (حشوة القطايف) .....	57
القطايف (الجوز) .....	59
حلاوة الجبن .....	61

# Tabouli

Preparation time: 30 minutes

Serves: 10 – 15 people

## Ingredients

- 12 bunches of parsley
- 2 bunches of mint
- 3 kilos of tomato
- 4 onions
- 1 cup of finely crushed wheat
- 4 tablespoons of olive oil
- 5 lemons (juiced)
- Pinch of salt
- Pinch of black pepper
- Lettuce leaves, to garnish

## Procedure

1. Chop tomatoes, parsley, mint and onions finely and combine in large bowl
2. Soak crushed wheat in water until it expands, drain water in a colander
3. Sprinkle finely crushed wheat on the mixture and leave aside
4. Add olive oil, salt, black pepper and lemon juice to the mixture
5. Toss salad well by hand
6. Serve Tabouli in a deep dish
7. Garnish with lettuce leaves





# التبولة

مدة التحضير: 30 دقيقة  
تكفي: 10 - 15 اشخاص



## المقادير

- 12 باقة معدنوس
- 2 باقة نعناع
- 3 كيلو طماطم
- 4 راس بصل يابس
- كوب برغل ناعم
- 4 ملاعق اكل زيت زيتون
- رشة ملح وفلفل اسود
- 5 ليمون حامض

## طريقة العمل

- يقطع كل من الطماطم ، البصل ، المعدنوس ، النعناع ناعما
- يرش البرغل فوق الخليط بعد تصفيته ويترك جانبا
- يضاف كل من زيت الزيتون والملح والحامض والفلفل الى الخضرة ويخلط باليد جيدا
- نضع خليط التبولة في صحن عميق وتزين بقطع خس إن توفر
- ويؤكل بالعافية



# Green Cabbage Salad

Preparation time: 10 minutes

Serves: 6 – 8 people

## **Ingredients**

- 1 cabbage (green)
- 2 carrots
- 2 red capsicum
- ½ clove of garlic
- 2 lemons (juiced)
- Pinch of mint
- Pinch of sugar
- Mint, to garnish (optional)

## **Directions**

1. Shred carrots, capsicum and cabbage finely
2. Crush the garlic
3. Add a pinch of sugar, lemon juice and crushed garlic to the shredded cabbage and carrots
4. Garnish salad with bit of mint (optional)



# سلطة الملفوف الاخضر

مدة التحضير : 10 دقائق  
تكفي 6-8 أشخاص

## المقادير

- رأس ملفوف اخضر
- 2 حبتين جزر
- 2 فلفل حلو أحمر
- نصف رأس ثوم
- 2 ليمون حامض
- رشة سكر
- قليل من النعناع اليابس

## طريقة عمل السلطة

- يثرم الملفوف والجزر ناعما
- اضيفي رشه سكر وقليل من الثوم المهروس وعصير الليمون الحامض
- زيني السلطة بقليل من النعناع على الوجه
- وتؤكل مع الطبق الرئيسي بالهناء والشفاء



# Yoghurt & Cucumber Salad

Preparation time: 10 minutes

Serves: 6 – 8 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## **Ingredients**

- 1 kilo of natural low fat yoghurt
- 1 lettuce, medium size
- 2 kilos cucumbers
- ½ bulb garlic
- 2 teaspoons of olive oil
- Pinch of salt
- Pinch of dry mint



## **Procedure**

- 1. Wash cucumber
- 2. Finely dice cucumber
- 3. Crush garlic
- 4. Combine cucumber and garlic in bowl and add yogurt, a pinch of salt and olive oil
- 5. Garnish salad with a pinch of dry mint

# سلطة الخيار باللبن

مدة التحضير 10 دقائق

## المقادير

- 1 كيلو لبن خائر
- 1 كيلو خيار
- نصف رأس ثوم
- قليل من النعناع اليابس
- رشة ملح ، 4 ملاعق زيت زيتون

## طريقة التحضير

- يغسل الخس والخيار جيدا ويقطع جيدا في صحن عميق
  - يهرس الثوم جيدا
  - يضاف اللبن والملح وزيت الزيتون الى الخس والخيار المقطع ويرش بقليل من النعناع
  - اليابس ويؤكل باردا
- وصحتين وعافيه



# Fresh Green Salad

Preparation time: 10 minutes

Serves: 10 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## Ingredients

- 1 lettuce, medium size
- 2 cucumbers
- 2 onions
- 6 tomatoes, medium size
- 2 lemons (juiced)
- 2 teaspoons of vegetable oil
- Pinch of Salt



## Procedure

- 1. Wash vegetables well
- 2. Finely cut tomatoes, onions, lettuce and cucumber
- 3. Combine cut vegetables into a large salad bowl
- 4. Keep in the fridge until ready to serve
- 5. Add salt, vegetable oil and lemon juice just before serving

**Note:** Don't add salt, vegetable oil and lemon juice until ready to serve so the salad stays fresh and won't become soggy



# سلطة الخضار الطازجة

مدة التحضير 10 دقائق

## المقادير

- رأس خس متوسط الحجم
- 2 حبه خيار
- 2 رأس بصل يابس
- 6 حبات طماطم متوسطة الحجم
- 2 ملاعق زيت زيتون
- 2 حبات ليمون حامض
- رشة ملح

## طريقة التحضير

- تغسل الخضار جميعا غسلا جيدا  
تقطع الطماطم والخس والخيار والبصل ناعما وتخلط جميعا وتترك بالثلاجة لحين وقت  
الاكل ولا يضاف الملح والحامض الا قبل المباشرة بالاكل حتى لا تذبل الخضار الطازج  
• يوضع زيت الزيتون والملح والليمون الى سلطة الخضار عند المباشرة بالاكل  
والف صحة وهناء



# Fattoush

Preparation time: 10 minutes

## Ingredients

- 2 lemons
- 6 medium tomatoes
- 6 cucumbers
- 2 red capsicums
- 2 green capsicums
- 2 wholemeal loaves (Lebanese bread)
- 1 bunch peppermint
- 1 bunch parsley
- 1 bunch green onions
- ¼ cup olive oil
- 2 garlic cloves
- Pinch of salt and black pepper



## Procedure

1. Roast bread in oven until toasted
2. Chop into small pieces and set aside
3. Chop all vegetables into small pieces
4. In a bowl, toss vegetables with lemon juice, garlic, salt, black pepper and olive oil
5. Sprinkle toasted bread over the mixture or set aside for each person to serve their plate as desired





# الفتوش

## المقادير

2 ليمون حامض، 6 حبات طماطم، 6 حبات خيار، 2 فلفل احمر واخضر، 2 قطع رغيف اسمر، باقة كل من (نعناع، بقونس، بصل اخضر)، ربع كوب زيت زيتون رشة ملح وفلفل اسود ، فصين ثوم

## طريقة العمل

- نحمص الخبز في الفرن حتى يجف تماما ، ثم نقطعه قطعاً صغيره ويترك جانبا
- نقطع جميع الخضار الى قطع صغيرة
- يضاف اليها كل من حامض الليمون، الثوم، الملح، الفلفل الاسود، ، زيت الزيتون
- نضع الخبز المحمص فوق الخليط قبل الاكل مباشرة او يترك جانبا كل شخص يضع بصحنه حسب الرغبة



# Lentil Soup with Silver Beets & Potato

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 30 minutes

Serves: 10 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## **Ingredients**

- 1 bunch of silver beet
- 3 lemons (juiced)
- ½ kilo potato
- ½ cup of lentils (green)
- 4 onions
- 1 cloves of garlic
- 3 tablespoons cooking oil
- Warm water

## **Spices:**

- Pinch of salt
- 1 tablespoon of dry cumin
- Pinch of dry coriander



## **Procedure**

1. Wash potato and silver beet well
2. dice potato into small cubes and chop silver beet and cook together
3. Cook lentils separately until cooked
4. Fry onions until golden, set aside.
5. Add diced garlic, cumin, coriander and lemon juice to silver beet, potato and lentils
6. Add enough water to cover the mixture
7. Leave to cook on stove top on low heat for 10 minutes

# شورية العدس والسلق والبطاطا

## المقادير

1 باقة سلق

نصف ليمون حامض, نصف كيلو بطاطا

نصف كيلو عدس اخضر

4 راس بصل يابس

1 راس ثوم يابس

ربع كوب زبت

رشة اكل ملح

ملعقة اكل كمون مطحون

رشة كزبرة يابسة



## طريقة الطبخ

اغسلي البطاطا و السلق جيداً ثم قطعها

اطبخي العدس لوحده اولاً

اطبخي البطاطا و السلق معا

اقلي البصل جيداً حتى يحمر لونه

ثم اضيفيه الى خليط السلق و العدس المطبوخ

اضيفي اليها الملح والكمون و الكزبرة اليابسة و قليل من ليمون الحامض اتركه على

نار هادة لمدة 10 دقائق

صبي المزيج في صحن عميق و ياكل ساخناً

# Makhbousa

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 30 minutes

Serves: 10 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## **Ingredients**

½ kilo lentils

½ cup of rice

¼ cup of olive oil

6 onions

Pinch of salt

Water (for each cup of lentils, use 3 cups of water)

Pinch of cumin

## **Procedure**

1. Boil lentils
2. Wash rice well and cook it
3. Combine cooked rice with the boiled lentils
4. Shred onions finely and cook in a pan with olive oil until golden
5. Add cooked onions to rice and lentil mixture
6. Add cumin and salt
7. Leave to cook on stove top on low heat for 30 minutes



# مخبوصة

# Vegetable Soup with Leek

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 30 minutes

Serves: 10 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## Ingredients

- 2 medium size leeks
- 1 small clove of garlic
- 3 medium sized carrots
- 1 medium sized potato
- 2 cans of chick peas
- 2 tablespoons of Vegeta
- 1 tablespoon oil
- 2 cups cold water
- 1 lemon (juiced), to taste

## Procedure

1. Heat oil at a low temperature
2. Dice leeks and garlic and cook in a pan for 6 minutes until the leek softens
3. Dice carrots and potato and add to the cooked leek and garlic, stir for 5 minutes
4. Add Vegeta, chick peas and 2 cups of cold water and leave on stove top until it boils
5. Put mixture in a baking dish in the oven for 10 minutes until it thickens
6. Serve while hot. Drizzle lemon juice to taste



# شوربة الخضار مع الكراث

## المقادير

- ملعة زيت
- 2 متوسط الحجم من الكراث
- رأس صغير ثوم
- 3 قطع جزر متوسطة الحجم
- رأس بطاطا متوسط الحجم
- 2 علبة حمص
- ملعقتين أكل فيجتا

## طريقة الطبخ

- نذوب الزيت على نار هادئة
- نقلي الثوم والكراث مدة 6 دقائق حتى يلين الكراث
- نضيف الجزر والبطاطا وتقلب معا مدة 5 دقائق
- نضيف الفيجتا والحمص وكوبين من الماء البارد ويترك على النار كي يغلي
- يوضع بعدها على نار هادئة لمدة 10 دقائق
- يصب في صحن عميق ويقدم ساخنا



# Rishta

Preparation time: 30 minutes  
Cooking time: 30 minutes

## **Ingredients**

- 1 bunch parsley
- 2 kilos onions
- 1 kilo green lentils
- 1 packet of broad pasta (fettuccini)
- 2 tablespoons oil
- Pinch of cumin, to spice
- Pinch of grinded Sumac, cumin and parsley flakes to garnish

## **Procedure**

1. Cut half of the onion into rings and the rest into small diced pieces
2. Shallow fry the rings of onion in a pan with oil until golden and leave aside
3. Boil lentils then add the pasta, cumin and salt to the boiling water
4. Cook diced onion on a pan until soft and add to the lentil and pasta mixture
5. Stir well on low heat until combined
6. Serve in a deep dish
7. Garnish plate with parsley flakes, ground Sumac, cumin and fried rings of onion





# رشته

مدة التحضير 30 دقيقة  
مدة الطبخ 30 دقيقة



## المقادير

- 1 باقة معدنوس
- 2 كيلو بصل
- كيلو عدس اخضر
- باكيت معكرونة عريضة
- قليل من الكمون للزيني
- كميه من السماك المطحون للزينة
- 2 ملعقة زيت

## طريقة العمل

- تقطع نصف كمية البصل حلقات والباقي قطع صغيرة
- تقلى حلقات البصل جيدا حتى تحمر تماما وتترك جانبا
- نسلق العدس نصف سلقة ثم نضيف المعكرونة والكمون والملح
- نقلي البصل المقطع جيدا ثم نضيف خليط المعكرونة والعدس ونحركه على نار هادئة كي
- يتماسك
- يصب في صحن عميق ويزين بالمعدنوس والسماك وبصل الحلقات المقلي ويؤكل ساخنا
- او باردا حسب الرغبة والف عافية



# Fettuccini Pasta

Preparation time: 10 minutes  
Cooking time: 15 minutes

## Ingredients

- 1 jar tomato sauce with vegetables
- 3 onions
- 1 packet of broad pasta
- 2 tablespoons olive oil
- Pinch of salt, ginger, oregano and mixed spices

## Procedure

1. Cut onions into small pieces
2. Heat olive oil
3. Fry onions with ginger until golden
4. Set aside
5. Boil pasta until al dente
6. Drain pasta
7. Simmer tomato sauce and vegetables
8. Leave on stove until it boils
9. Add pasta, fried onions, mixed spices and salt to the tomato paste mixture
10. Leave it on stove over low heat
11. Serve in a bowl



# المعكرونه الايطاليه العريضه

مدة التحضير 10 دقيقة  
مدة الطبخ 15 دقيقة

## المقادير

- 1 علبه صلصة طماطم بالخضار
- 3 رأس بصل يابس
- باكيت معكرونه عريضة
- قليل كل من الملح والفلفل والجنجر والبهارات المخلوط

## طريقة العمل

- تقطع البصل قطع صغيرة
- نقلى البصل مع الجنجر جيدا حتى يحمر تماما ويترك جانبا
- نسلق المعكرونه جيدا ثم تصفى من ماء السلق
- نضع صلصة الطماطم على النار مع اضافة كوب من الماء ونتركها تغلي جيدا
- نضيف كل من المعكرونه والبصل المقلي والبهارات والملح الى الصلصة وتترك قليلا
- على نار هادئة ثم تصب في صحن وتقدم حاره والى عافية



## Manaish Dough - Toppings

### Oregano Pizza

For each kilo of dried oregano, add 4 tablespoons sumac, 1 teaspoon lemon juice and 1¼ cup of oil

1. Mix all the components well and set aside
2. Spread the mixture evenly on the dough



### Tomato Mixture

For each kilo of tomatoes, you will need 4 onions, pinch of cumin, pinch of salt, lemon juice, a tablespoon of oil and a pinch of hot pepper (to taste)

1. Dice tomatoes into small pieces
2. Chop onions finely
3. Mix diced tomatoes and onions well
4. Add cumin, salt, lemon juice, oil and hot peppers
5. Spread mixture evenly on the dough

## خلطة منقوشة الزعتر

- لكل كيلو زعتر يضاف 4 ملاعق كبيرة سماق وملعقة صغيرة حامض الليمون , كوب و نصف من الزيت
- يخلط الجميع جيدا ويترك جانبا
- يوضع بالتساوي على وجه العجينة المعدة للخبز

## خلطة منقوشة الطماطه

- لكل كيلو بصل نحتاج 4 حبات بصل يابس ، رشة كمون وملح وحامض الليمون ، ملعقة اكل زيت وقليل من الفلفل الحار حسب الرغبة
- تقطع الطماطم قطع صغيرة جدا وتخلط بالبصل المثروم ناعما ويضاف اليها كل من الكمون والحامض والزيت والفلفل الحار وتوضع على وجه العجينة المجهزة للخبز



# Manaish Dough

## Ingredients

- 1 kilo low/reduced fat milk
- 1 cup powdered low-fat milk
- 1 tablespoon dry yeast
- 2 cups warm water
- Pinch salt

## Procedure

1. Mix all ingredients together
2. Knead mixture well and form into a dough
3. Cut dough into small pieces and sprinkle with flour
4. Place dough on an oven tray (allow enough space between each dough)
5. Cover dough with cloth and leave aside for 3-4 hours for the dough to rise
6. Using a rolling pin, spread dough
7. Add oregano or tomatoes mixture prepared earlier
8. Cook in the oven for 2 minutes until golden
9. Serve warm



# عمل عجينة المناقيش

كيلو حليب قليل الدسم ، كوب حليب لبن جاف قليل الدسم ، رشة ملح ،ملعقة متوسطة خميرة, كوبين ماء فاتر

نضع جميع المواد معا ونعجنها جيدا ، ثم تقطع العجينة الى قطع صغيرة وترش بالطحين وتصف في صينييه بمسافة متباعدة بين قطع العجين كي لا تلتصق مع بعضها عندما تختمر وتغطي بقطعة قماش نظيفة وتترك من 3-4 ساعات كي تختمر العجينة جيدا وتصبح جاهزه للاستعمال

تمد العجينة جيدا بواسطة الشوبك ويوضع فوقها الزعتر او الطماطم المجهزة سابقا وتوضع في الفرن مدة دقيقتين حتى تحمر وتؤكل ساخنة مع الشاي المطعم بالهيل



# Potato, Carrot & Peas Stew

## Ingredients

- 1 kilo potato
- 1 kilo carrots
- 1 kilo peas
- 4 large onions
- 2 tablespoons oil (for frying)
- 4 cloves garlic
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 bottle tomato sauce
- 2 cups water
- Salt and black pepper
- Pinch of Vegeta



## Procedure

1. Cut onions, potatoes, carrots, garlic and set aside
2. Cook onions and garlic with oil until golden
3. Add carrots to the cooked onions, stir well until softened
4. Add potato and peas; continue stirring until all vegetables are tender
5. Add salt and black pepper, Vegeta, tomato paste, tomato sauce and water
6. Simmer on low heat for 15 minutes until fully cooked



# يخنى البطاطا



## المقادير

- كيلو بطاطا
- كيلو جزر
- كيلو بزاليا
- رأس بصل كبير الحجم
- ملح وفلفل اسود
- ملعقة طعام زيت للقلي
- 4 حبات ثوم

ملعقتين معجون طماطم + علبه صلصة طماطم

## طريقة الطبخ

- نقطع البصل ، البطاطا ، الجزر ، الثوم ويترك جانبا
- نقلي البصل والثوم حتى يشقر لونه
- نضيف اليه الجزر ويقلب جيدا حتى يلين قليلا ثم نضيف اليه البطاطا والبزاليا ونستمر بالتقليب حتى تنضج الخضار جميعا
- نضيف الملح والفلفل الاسود ورشه من الفيجتا وعصير الطماطم وكوبين من الماء ويترك على نار هادئه مدة ربع ساعة حتى ينضج تماما



# Green Bean Stew

## Ingredients

- 1 kilo green beans
- 1 large onion
- 1 small clove of garlic
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 cups cold water
- 1 bottle tomato sauce
- Pinch of Vegeta

## Procedure for stew

- 1. Cut onion and garlic finely
- 2. Cook garlic and onion in a pan until golden
- 3. Add green beans and stir until golden
- 4. Add tomato sauce, tomato paste, Vegeta and cold water.
- 5. Leave on stove top to boil
- 6. Serve in a deep dish and serve hot with rice



## Ingredients

Rice

## Procedure for cooking rice

- 1. Wash rice by the required quantity and soak in water for 15 minutes
- 2. Drain the water and put in a saucepan (or cooker)
- 3. Cover rice completely with water and a pinch of salt
- 4. Once the water boils, change to low heat and cook for 20 minutes
- 5. Serve hot with any kind of stew

# يخني الفاصوليا الخضراء

## المقادير

كيلو فاصوليا خضراء  
2 رأس بصل يابس كبير الحجم  
رأس صغير ثوم  
ملعقة اكل فيجتا ملعقتين معجون طماطم + علبه عصير الطماطم رشة ملح وفلفل اسود

## طريقة الطبخ

- نقطع البصل والثوم ناعما
- نقلي الثوم والبصل حتى يصفر لونه
- نضيف الفاصوليا الخضراء وتقلب مع البصل والثوم حتى يصفر لونها
- نضيف الفيجتا وعصير الطماطم وكوبين من الماء البارد ويترك على النار كي يغلي
- يصب في صحن عميق ويقدم ساخنا مع الارز

## طريقة طبخ الرز

يغسل الارز حسب الكمية المطلوبة وينقع في الماء مدة ربع ساعة ثم يصفى من الماء ويوضع في قدر (طنجرة) ويضاف فوقه الماء والملح حتى يغمره ويترك على النار حتى ينضج توطئ النار تحته ويترك 5 دقائق حتى يتهدر وينضج تماما ويؤكل مع اي نوع من اليخني وبالهناء والشفاء



# Warak Inab (stuffed grapevine leaves)

## **Ingredients**

- ¼ cup olive oil
- 2 bunches parsley
- 1 bunch fresh mint
- 1 bunch green onions
- 3 cloves garlic
- 4 medium onions
- ½ kilo tomatoes
- 2 cups rice
- 3 tablespoons tomato paste
- 2 cups of water
- Vine leaves
- Pinch salt and black pepper
- Lemon juice, to taste



## **Procedure**

1. Chop parsley, mint, green onions, garlic, onions and tomatoes.
2. Wash and cook rice
3. Add vegetables to the cooked rice
4. Add salt, pepper, and lemon juice
5. Add water and tomato paste and keep stirring until well mixed
6. Wrap vine leaf with the mixture
7. Stack the wrapped vine leaves in a pot and pour the tomato mixture on top and drizzle with olive oil
8. Cook over medium heat until the water almost evaporates then cook on low heat until cooked completely.

# ورق العنب بالخضار

## المقادير



ربع كوب زيت زيتون

2 باقة مقدونس

باقة نعنع صغيره

3 فص ثوم

4 راس بصل متوسط الحجم

نصف كيلو طماطم

باقة بصل اخضر

كمية من ورق العنب

2 كوب أرز

ملعقة صغيرة حامض الليمون وقليل من الملح والفلفل الاسود ، 3 ملاعق معجون

طماطم

## طريقة الطبخ

• تغسل جميع الخضار جيدا وتثرم ناعما

نغسل الارز جيدا ونضيفه للخضار المثرومه ثم نضيف اليه الملح ، الفلفل وحامض

الليمون

• نضيف كوبين من الماء الى معجون الطماطم ونحركه جيدا حتى يتماسك

نبدأ بلف ورق العنب بخلطة الخضار المجهزة مسبقا ونصفها في قدر مناسب الحجم

ونصب فوقها زيت الزيتون وتترك على نار متوسطة الحرارة حتى تغلي وبعد ان يجف

• الماء توضع على نار هادئة كي تنضج تماما

• تصب في صينية دائرية وتؤكل مع الخبز حسب الرغبة

# Vegetable Omelette

## Ingredients

- 4 medium zucchinis
- 5 carrots
- 1 bunch parsley
- 1 bunch mint
- 1 bunch green onions
- 2 garlic cloves
- 7 medium eggs
- 2 teaspoons oil
- 2 red sweet peppers
- 2 cups flour
- Pinch salt and black pepper



## Procedure

1. Shred all vegetables and leave aside
2. Add salt and pepper to the eggs and whisk well
3. Mix vegetables and eggs together
4. Add flour gradually to the mixture until well combined
5. Oil an oven tray lightly then put the mixture in the tray
6. Put in oven on moderate heat for 15 minutes until golden
7. Serve with salad as a side dish

# العجة

## المقادير

4 حبات كوسة ، 5 حبات جزر ، 2 فلفل احمر حلو  
2 كوب طحين  
باقة بقدونس ، باقة نعناع ، باقة بصل اخضر ، فصين ثوم  
ملح وفلفل اسود ، 2 ملعقة اكل زيت ،  
7 بيضات متوسطة الحجم

## طريقة الطبخ

- نبرش جميع الخضار ونتركها جانبا
- نخفق البيض جيدا بعد اضافة الملح والفلفل اليه
- نخلط الخضار والبيض ونضيف اليهم الطحين تدريجيا حتى يتماسك
- ندهن صينية الفرن بقليل من الزيت ، ثم نضع الخليط في الصينية ونساوي سطح الصينية
- يوضع في فرن معتدل الحرارة مدة ربع ساعة حتى يحمر الوجه
- تؤكل مع السلطة والف صحة



# Fish Casserole

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 30 minutes

Serves: 10 people

Divide ingredient quantities in half for 5 people

## **Ingredients**

- ½ kilo of lemon (juiced)
- 1 kilo onions
- 500mL Tahini
- 2 kilos of fish fillet
- ¼ cup of cooking oil
- Pinch salt and black pepper

## **Procedure**

1. Shred onions and put aside
2. Lightly fry fish and onions until golden
3. Prepare tahini for the casserole by mixing the tahini, lemon juice, and add water until mixture is soft and mixed well
4. Add tahini mixture to the fried onions and stir until the oil floats over the mixture
5. Arrange the fish in the casserole
6. Pour tahini mixture over the fish
7. Leave the casserole on a low heat until well cooked
8. Serve with bread or rice



# طاجن السمك

## المقادير

نصف كيلو ليمون حامض

كيلو بصل

علبة طحينية سعة 500 غرام

2 كيلو سمك فيلبيت

ملح وفلفل اسود

كوب زيت للقلي

## طريقة الطبخ

- نقطع البصل شرائح ونتركها جانبا
- نقلي السمك والبصل بعده مباشرة بنفس الزيت حتى يشقر لونه
- نجهز طحينية الطاجن (نخلط الطحينية مع الحامض ونسكب الماء تدريجيا الى يصبح الخليط رخوا ومتجانسا)
- يضاف خليط الطحينية المتجانس الى البصل المقلي ويحرك جيدا حتى يطفو الزيت فوق الخليط
- يصفى السمك في صينية ويصب فوقه الخليط المسبق وتترك على نار هادئة لحين نضجها تماما
- تؤكل مع الخبز او الارز حسب الرغبة

# Salmon

Preparation time: 5 minutes

Cooking time: 15 minutes

## **Ingredients**

2 kilos salmon fillets

2 lemons

Pinch of salt and black pepper

Lemon slices to garnish

## **Procedure**

1. Marinate salmon fillets with salt and pepper
2. Place marinated salmon fillets in the oven tray
3. Grill fillets in the oven at medium heat for 15 minutes until golden
4. Serve in a round dish and garnish with lemon slices



# سمك السلمون

## المقادير

- 2 كيلو شرائح من سمك السلمون
- 2 ليمون حامض
- رشة ملح وفلفل اسود

## طريقة الطبخ

- نتبل السمك بالملح والفلفل
- نصف قطع السمك في صينية الفرن
- نشوي السمك في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعه حتى يحمر
- يوضع في صحن دائري ويزين بشرائح الليمون



# Pickled Olives

Preparation time: 40 minutes

## Ingredients

2 kilos olives  
Water  
Salt  
Fresh fennel leaves  
Spicy red pepper  
Olive oil  
Sliced lemons



## Procedure

1. Wash olives well
2. Dissect the olives on the side
3. Combine the fennel, spicy red pepper, a little bit of olive oil and lemons with the olives.
4. Dissolve salt in water
5. Place the olive mix in a tightly sealed jar
6. Cover the olives with the salt water and seal the jar so that it is air tight.

Note: The olives should be ready to eat in about 2 weeks and can be stored for several years if well sealed.

# كبس الزيتون

- يغسل الزيتون جيدا ويشرح من الجانب
- يوضع في مرطبان محكم الغلق حتى لا يتسرب الهواء بداخله ويخزن لعدة سنين بدون تلف
- يضاف للزيتون كمية من الماء، الملح، الشومار، وفلفل احمر حار ويغطى بقليل من زيت الزيتون وشرائح من الليمون الحامض ويكون جاهز للاكل خلال اسبوعين



## Grape Jam

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 15 minutes

### **Ingredients**

For each kilo of grapes:

1 cup sugar

1 teaspoon lemon juice

To serve:

Tahini

Warm bread

### **Procedure**

1. Mash grapes, then drain very well
2. Bring mashed grapes to the boil
3. Add sugar and lemon juice to the boiling grapes
4. Stir well over the stove until the mixture thickens
5. Put in a tight sealed jar
6. Serve with tahini and warm bread



## عمل دبس العنب

- لكل كيلو عنب نحتاج كوب سكر، ملعقة صغيرة ليمون
- حامض
- يهرس العنب بالماكنة ويصفى جيدا
- يغلي عصير العنب جيدا ويضاف اليه السكر والليمون ويستمر بالتحريك حتى يثخن
- يوضع في علب زجاجية محكمة الغطاء
- يؤكل مع القشطة والخبز الحار ، ويضاف احيانا الى الطحينية ويؤكل مع الخبز



# Biryani

Preparation time: 15 minutes

Cooking time: 30 minutes

Serves: 10 people

## **Ingredients**

5 onions	1 cup low-fat yoghurt
1 clove of garlic	Lemon zest or cardamom seeds
2 kilos of chicken	1 teaspoon curry paste/powder
6 tomatoes	Pinch of saffron
3 tablespoons of cooking oil	Biryani spices*
5 cups of Basmati rice (long grain)	

## **Procedure**

1. Shred onions and cut the clove of garlic finely
2. Fry onions and garlic well until golden
3. Finely dice the tomatoes
4. Add tomatoes to the onions and garlic; stir all components until well cooked
5. Remove the skin, and then boil the chicken.
6. Add lemon zest or cardamom seeds for flavour
7. Add cooked chicken to the mixture of onions, garlic and tomatoes
8. Stir well and leave on low heat
9. Cook the rice
10. Add a teaspoon of curry paste/powder for flavour and colour
11. Add cooked rice to the chicken mixture and leave on low heat for 10 minutes
12. Add a pinch of saffron for flavour and fragrance
13. Serve rice with either green garden salad or natural yoghurt

\*Biryani spices (Iraqi spices): 2 teaspoons coriander grinded, 1 teaspoon cinnamon, 1 teaspoon black pepper, 1 teaspoon curry, 1 teaspoon cumin



# رز البرياني

مدة التحضير 15 دقيقة  
مدة الطبخ 30 دقيقة

## المقادير



- 5 حبة بصل يابس
- رأس ثوم
- 2 كيلو دجاج
- 6 حبات طماطم
- 3 ملاعق زيت
- 5 كوب أرز بسمتي حبة طويلة
- بهارات البرياني
- كوب لبن خاثر

## طريقة الطبخ

- نقطع البصل شرائح ، نقطع الثوم ناعما
- نقلي البصل والثوم جيدا حتى يحمر
- نقطع الطماطم قطع صغيرة ونضيفها الى البصل والثوم المقلي ونقلب الجميع الى ان تنضج تماما
- نطبخ الدجاج جانبا بعد غليه ويسكب ماء الدجاج كي نتخلص من زفرة الدجاج وكذلك الدهون
- الموجود فيه ثم يعاد غليه ثانية مع اضافة قشر الليمون او حبات الهيل لزيادة النكهة
- يضاف الدجاج المطبوخ الى خليط البصل والثوم والطماطم ويقلب جيدا ويترك على نار هادئة
- يطبخ الأرز جانبا بعد اضافة ملعقة كاري له من اجل الطعم واللون ويضاف الى الخليط السابق
- ويترك على نار هادئة مدة 10 دقائق بعد اضافة قليل من الزعفران حتى يحتفظ بطعم ورائحة
- الزعفران الفواحه
- يقلب الرز في صينية دائرية ويؤكل حارا مع سلطة الخضار او سلطة اللبن

ملاحظة \*\*\*

## • مقادير خلطة كاري البرياني

- 2 ملعقة كزبره مطحونة ، 1 ملعقة قرفة ، 1 ملعقة فلفل اسود ، 1 ملعقة كاري ، 1 ملعقة كمون

# Kibeh bi Laban (Kibeh in Yoghurt)

Preparation time: 45 minutes

Cooking time: 30 minutes

## **Ingredients**

- 1 kilo of whole cracked wheats
- 1 kilo of finely minced lean beef
- 1 kilo onions
- 1 kilo coarsely minced lean beef for filling
- Natural low-fat yoghurt
- Pinch of dry mint
- Handful of rice (to thicken the yoghurt)
- 1 teaspoon cumin, red pepper
- 1 teaspoon salt and black pepper



## **Procedure**

1. Wash cracked wheat well
2. Combine and knead the cracked wheat with the finely minced lean beef
3. Refrigerate until the filling is ready to be made
4. Put the coarsely minced lean beef in a pot and stir until the water completely dissolves
5. Dice onion finely
6. Add diced onion to the minced beef in the pot and stir together
7. Add salt and spices to filling and leave aside to cool
8. Cut the cracked wheat and coarsely minced lean beef dough into discs and fill it with the filling
9. Boil rice in warm water
10. Add natural yoghurt to the rice and stir until mixed well and thickened
11. Add Kibeh to the boiled yoghurt mixture and leave on low heat
12. Serve in a bowl
13. Garnish the plate with dry mint

**Note:** the Kibeh can also be made in a bigger size and baked in the oven and eaten with salad.

# كبة باللبن

مدة التحضير 45 دقيقة

مدة الطبخ 30 دقيقة



## المقادير

كيلو برغل أسمر ناعم

كيلو لحم بقر (بدون دهن) مثروم ناعما

كيلو بصل

كيلو لحم مثروم خشن للحشوة

ملعقة صغيرة (كمون ، فلفل اسود ، فلفل احمر بارد، ملح)

قليل من النعناع اليابس



## طريقة الطبخ

- نغسل البرغل جيدا
- نعجن البرغل واللحم المثروم ناعما ونضعه بالثلاجة لحين تجهيز الحشوة
- لعمل الحشوة (نضع اللحم المثروم خشنا على النار ونستمر بتقليبه الى ان يجف الماء تماما
- نضع البصل بعد تقطيعه ناعما فوق اللحم ويقلب سوية
- يضاف الملح والبهارات الى الحشوة وتترك جانبا حتى تبرد
- نعمل اقراص من عجينة البرغل واللحم ونحشيها جيدا
- نغلي الارز بماء فاتر ثم نضع عليه اللبن الخاثر ويحرك جيدا الى ان يتماسك ويثخن قليلا
- نضع اقراص الكبا في خليط اللبن المغلي ويترك على نار هادئة حتى يتماسك الجميع
- ويصب في صحن عميق بعد رش الوجه بقليل من النعناع اليابس
- وكذلك يمكن عمل كبة دائرية كبيره الحجم وشويها بفرن معتدل الحرارةه وتؤكل ساخنة

# Mansaf

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 30 minutes

## **Ingredients**

- 2 kilos low-fat yoghurt
- 2 kilos lean beef
- 6 cups rice
- 1 cup water
- ¼ cup oil
- 100 grams peeled almonds
- 1 eggs



## **Procedure**

1. Boil beef and reserve the meat liquid
2. Whisk egg well
3. Add yoghurt to the egg and place it on low heat
4. Continue stirring until the mixture is boiled
5. Add a cup of water and continue stirring until the mixture thickens
6. Wash rice, soak it for 15 minutes, and then cook it
7. Transfer rice to an appropriate sized pot
8. Add oil, reserved water and beef
9. Leave mixture to be absorbed by the rice
10. Simmer 15 minutes until cooked and ready to eat
11. Roast almonds over medium heat until golden
12. Serve rice in a dish
13. Garnish dish with almonds
14. Pour yoghurt into a deep dish and serve with the rice

# المنسف

## المقادير



2 كيلو لبن قليل الدسم

2 كيلو لحم بقر خالي من الدسم

6 كوب أرز

كوب ماء

ملعقة زيت

100 غرام لوز مقشر

## طريقة الطبخ

• نسلق اللحم جيدا ونحتفظ بماء اللحم

نخفق البيضة جيدا ونضيفها للبن ونضعها على نار هادئة ونستمر بالتحريك حتى يغلي

• المزيج ثم نضيف اليه كوب من ماء اللحم ونستمر بالتحريك حتى يثخن

نطبخ الارز وذلك بعد غسله جيدا وينقع مدة ربع ساعة بعدها يوضع في قدر مناسب

الحجم ويضاف اليه الزيت وماء اللحم ويترك على النار حتى يمتص الماء ثم نضعه على

نار هادئة مدة ربع ساعة حتى ينضج ويكون جاهز للاكل ، نقلي اللوز على نار هادئة

• حتى يحمر

• يصب الارز في صحن دائري ويزين باللوز ويصب اللبن بصحن عميق

ويوضع بجانب الارز وأحيانا يصب اللبن فوق الارز حسب الرغبة.

*Special Occasion Sweets — these recipes are not so healthy; remember to enjoy on special occasions only and in small amounts!*

## Kanafah

Preparation time: 30 minutes

Cooking time: 15 minutes

### **Ingredients for the syrup**

- 2 cups of sugar
- 1 cup of water
- 1 tablespoon of rose water and orange blossom water
- 1 teaspoon of lemon juice

### **Ingredients**

- 1 cup of fine Semolina
- 1 cup of coarse Semolina
- 4 litres of low-fat milk
- 1 cup of sugar (for the Kanafah)
- 1 cup cornflour
- Water
- Fine bread crumbs
- Butter

### **Procedure of making the syrup**

1. Add sugar to water on stove top on a medium heat until the sugar dissolves
2. Add rose water, orange blossom water and lemon juice to the mixture
3. Stir until mixed well
4. Leave mixture aside to cool

### **Procedure of making the Kanafah**

1. Boil 4 litres of milk in a deep pot
2. Add cold water to the starch; stir well until the starch is completely dissolved
3. Add both the fine and coarse semolina, sugar and starch mixture to the milk
4. Stir on low heat until the mixture thickens
5. Butter an oven tray and sprinkle fine bread crumbs on the tray
6. Transfer the mixture into the oven tray
7. Sprinkle fine bread crumbs on top
8. Bake in the oven for 15 minutes
9. Cut the kanafah into squares
10. Add syrup on top and serve

# الكنافة

مدة التحضير 30 دقيقة  
مدة الطبخ 15 دقيقة



## المقادير

- كوب سميد ناعم
- كوب سميد خشن
- 4 لتر حليب
- نصف ملعقة (ليمون حامض ، ماء زهر ، ماء ورد)
- كوب سكر للكنافة
- كوبين سكر للقطر
- كوب نشا

## طريقة عمل الكنافة

- نضع الحليب في قدر عميق ونغليه جيدا
- نضيف ماء بارد الى النشا ونحركه جيدا حتى تذوب حبيبات النشا
- نضيف كل من السميد الناعم والخشن و السكر و محلول النشا الى الحليب ونحرك المزيج جيدا وعلى نار هادئة الى ان يثخن الخليط ويتجانس
- ندهن صينية الفرن ونرشها بقليل من مسحوق الخبز الناعم
- نصب الخليط في صينية الفرن المدهونة ونرشها بطبقة خفيفة من الخبز المطحون ونضعها بالفرن مدة ربع ساعة
- تقطع الى قطع متوسطة الحجم ويصب فوقها القطر حسب الرغبة

## مقادير القطر (الشيرة)

- كوبين سكر
- كوب ماء
- ملعقة اكل ماء ورد وماء زهر
- ملعقة صغيرة ليمون حامض
- طريقة عمل القطر (الشيرة)
- نضع السكر والماء على نار متوسطة حتى يذوب السكر تماما ثم نضيف اليه كل من ماء الورد وماء الزهر وعصير الليمون ونحركه جيدا حتى يتماسك الخليط ثم يترك جانبا حتى يبرد

*Special Occasion Sweets — these recipes are not so healthy; remember to enjoy on special occasions only and in small amounts!*

## Katayef with Cream Filling

Cooking time: 15 minutes

### **Ingredients (cream filling)**

- 2 litres milk
- 1 loaf sliced white bread
- 500g thick cream
- Readymade Arabic light pancakes ('katayef' – can be bought from Arabic shops)

### **Procedure**

1. Cut bread into small pieces and remove the crust
2. Add bread to milk and thick cream into a saucepan
3. Stir mixture constantly until it boils
4. Leave in the fridge to cool for 1 hour
5. Take a pancake and close side up to half way
6. Fill with cream filling.
7. Garnish with pistachios
8. Serve in a dish
9. Add a touch of syrup



### **Ingredients (katayef syrup)**

- 2 cups of sugar
- 1 cup of water
- 1 teaspoon of rose water and orange blossom water
- 1 teaspoon of fresh lemon juice

### **Procedure**

1. Add water and sugar and cook on medium heat until the sugar is completely dissolved
2. Add the rose water, orange blossom water and lemon juice into the mixture
3. Stir until it is mixed well
4. Leave mixture aside to cool





# القشطة (حشوة القطايف)

مدة التحضير 5 دقائق  
مدة الطبخ 15 دقيقة



## القطايف

### المقادير

كيلو قطايف جاهزة

### طريقة حشو القطايف

هنالك نوعين من الحشو

الاولى: تحشى بالجوز وتغلق جميع الاطراف جيدا

تصف في صينييه مدهونة وتوضع في فرن معتدل الحرارة مدة عشر

يصب فوقها القطر وهي حارة

تؤكل باردة وبالهناء والعافية

الثانية: تحشى قطعة القطايف بالقشطة وتغلق الى النصف, وتصف في صحن وتزين بالفسق الحليبي

ويضاف اليها القطر حسب الرغبة

## طريقة العمل

نقطع التوست الى قطع صغيرة بعد ازالة اطراف

الخبز منها

نضيف الحليب والكريمة الى التوست المقطع

ونضعه على النار كي يغلي ونستمر بالتحرك

الى ان يتماسك

نضعه بالثلاجة ليبرد حين الاستعمال

## طريقة عمل القطر (الشيره)

نضع السكر والماء على نار متوسطة حتى يذوب

السكر تماما ثم نضيف اليه كل من ماء الورد

وماء الزهر وعصير الليمون ونحركه جيدا حتى

يتماسك الخليط ثم يترك جانبا حتى يبرد

## المقادير

لترين حليب قليل الدسم

علبة كريمة كبير قليل الدسم

ربطة توست أبيض

## مقادير القطر (الشيره)

كوبين سكر

كوب ماء

ملعقة اكل ماء ورد وماء زهر

ملعقة صغيرة ليمون حامض

*Special Occasion Sweets — these recipes are not so healthy; remember to enjoy on special occasions only and in small amounts!*

## Katayef with Walnut Filling

### **Ingredients**

½ kilo of walnut

¼ cup sugar

1 teaspoon nutmeg

1 teaspoon cinnamon

Rose water

Readymade Arabic light pancakes ('katayef' – can be bought from Arabic shops)

### **Procedure**

1. Finely chop the walnuts
2. Add the cinnamon, nutmeg, sugar and rose water to walnuts
3. Place a pancake in your hand and add the walnut mix
4. Close all the side of the pastries well
5. Lay pastry in a greased tray
6. Place in oven for 10 minutes
7. Pour syrup over the katayef while they are hot



# قطايف ( بالجوز )



## حشوة القطايف (بالجوز)

- نصف كيلو جوز
- ربع كوب سكر
- ملعقة صغيرة جوز الطيب
- ملعقة قرفة صغيرة
- قليل من ماء الزهر و الورد

## طريقة التحضير

- يقطع الجوز ناعما
- يضاف اليه كل من القرفة وماء الزهر و الورد و جوز الطيب والسكر
- لحين الاستعمال ويترك جانبا



*Special Occasion Sweets* — these recipes are not so healthy; remember to enjoy on special occasions only and in small amounts!

## Halawa bil Gibin

Preparation time: 45 minutes

Cooking time 30 minutes

### **Ingredients**

#### Syrup:

- 3 cups sugar
- 2 cups water
- ½ teaspoon lemon zest
- ½ teaspoon rose water
- ½ teaspoon orange blossom water

#### Halawa:

- 1 cup fine Semolina
- 1 cup water
- ½ kilo sweet cheese (available in Arabic shops)
- 3 tablespoons of grinded pistachio nuts
- 3 teaspoons sugar

### **Procedure of making the Syrup**

1. Combine sugar and water on medium heat until completely dissolved
2. Add rose water, rosemary water and lemon juice into the mixture
3. Stir until it is mixed well
4. Leave mixture aside to cool

### **Procedure of making the Halawa**

1. Boil a cup of water in a medium-sized pot
2. Add 2 teaspoons of sugar
3. Stir until sugar is fully dissolved
4. Cut the sweet cheese into cubes
5. Add the cheese into the boiled water
6. Stir in a fast motion until the cheese is completely dissolved
7. Add the fine semolina to the mixture
8. Stir quickly until it is mixed well
9. Add the syrup to the Halawa dough
10. Roll out the dough thinly
11. Cut the dough in squares
12. Serve on a plate
13. Garnish with grinded pistachio nuts



**Note:** The Halawa Bil Gibin can also be filled with fresh cream and garnished with pistachio nuts then served cold.

# حلاوة الجبن

مدة التحضير 45 دقيقة  
مدة الطبخ 30 دقيقة



## المقادير

كوب سميد ناعم  
2 كوب ماء  
نصف كيلو جبن حلو  
3 ملاعق اكل فستق حلبي مطحون  
3 كوب سكر  
نصف ملعقة (ليمون حامض ، ماء زهر ، ماء ورد)

## طريقة عمل القطر (الشيرة)

نضع السكر والماء على نار متوسطة حتى يذوب السكر تماما ثم نضيف اليه كل من ماء الورد وماء الزهر وعصير الليمون ونحركه جيدا حتى يتماسك الخليط ثم يترك جانبا حتى يبرد

## طريقة عمل الحلاوة

نغلي كوب ماء في قدر متوسط الحجم ثم نضيف ملعقتين من السكر ونحركها جيدا حتى يذوب السكر  
نقطع الجبن قطع صغيرة ونضيفها الى الماء المغلي ونستمر بالتحريك وبسرعة الى ان يذوب الجبن تماما

- نضيف السميد الى المزيج ويحرك بقوة وسرعة حتى يتماسك الجميع
- نصب القطر على الطاولة ونضع عجينة الجبنة فوق القطر ونفتح العجينة جيدا وبطبقة رقيقة
- نقطع العجينة قطع صغيرة ونضعها في صحن دائري ونزينها بالفستق الحلبي وتقدم باردة وكذلك ممكن حشو قطع حلاوة الجبن بالقشطة الطازجة وتزين بالفستق وتقدم باردة والف عافية

# Quotes from Participants

## Um Waleed (Sarah)

*I have greatly enjoyed the presentation on healthy hearts and took it very seriously and was fascinated to learn about the chambers of the hearts and how blood flows, blockage of arteries, information I never heard before as I complain from heart disease.*

## Innam

*I have learned a lot of new healthy recipes as I am Iraqi and normally do not cook these dishes like kusahri, rashta, and the omelettes with lots of veggies. I enjoyed greatly spreading what we have learnt on healthy cooking on the SBS Arabic Radio.*

## Josephine

*I have very much benefited from the information about the hygiene in the kitchen for example washing the hands and spread of germs, using different coloured cutting boards and not using the licked spoon back in the cooking pot.*

## Yvette

*The group made me feel so welcome and I have enjoyed the social aspect of the group and sharing my garden herbs and tips with the rest of the women. I wish the program go for longer.*

## Haifa

*I enjoyed learning about eating less quantities of food and distribute it on five meals a day and tips I of becoming more physically active, I have started walking more with my neighbours and getting to know them better.*



