

# لنحب بواقى الطعام لدينا

## وصفات مبتكرة من ثقافات متنوعة

مجلس الجاليات الإثنية، مشروع حب الطعام وأنبذ الهدر، يحتفى بتنوع الأطعمة والثقافات بنيو ساوث ويلز.

Arabic



**The Ethnic Communities' Council Love Food Hate Waste project celebrates the diversity of food and cultures in NSW**

This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.

# Apple Cake

## كيك التفاح

إنتهى من كل التفاح القديم بوصفة الكيك هذى. ممتازة للنزهات.

تفاح 6Granny Smith

(مفرغ ومقطع الى شرائح، ثم منقوع فى ماء مملح خفيفا)

525 جرام سكر ناعم

255 زبدة (فى درجة حرارة الغرفة)

225 مخيض اللبن

375 دقيق عادى

2 ملعقة كبيرة باكنج باودر

1 ½ ملعقة صغيرة فانيليا

3 ملاعق كبيرة سكر القهوة الخشن (لنثره أعلى شرائح التفاح)

- 1- تخفق الزبدة والسكر الناعم فى وعاء كبير بالمضرب الكهربائى حتى يصير المزيج رغويا رقيقا. يضاف البيض (واحدة فى كل مرة) ويخفق جيدا مع الخليط اللين.
- 2- يضاف مخيض اللبن والفانيليا للخليط اللين ويخفق جيدا حتى يتمازج تماما.
- 3- ينخل الدقيق والباكنج باودر ثلاث مرات ثم يضاف الى الخليط اللين ويمزج برفق بواسطة ملعقة.
- 4- يصب خليط الكيك فى صينية فرن مربعة، مدهونة أو مبطنه (بورق الخبز)، تشتت شرائح التفاح أعلى خليط الكيك ثم ينثر سكر القهوة الخشن فوق التفاح.
- 5- يخبز فى فرن ساخن مسبقا (درجة حرارة 180) لمدة ساعة تقريبا أو حتى ينضج ويصير بنى ذهبى اللون.
- 6- يقدم دافئا مع كريم (اختيارى)



Recipe supplied by Mrs Kwok, resident of The Hills Shire

# Chicken Quiche

## فطيرة دجاج كيشي

مفيدة لبواقي الأطعمة بعد إحتفال- إستبدال الدجاج بالديك الرومي.

باقي دجاج مطبوخ- حوالي 2 كوب  
1 بصل متوسط، مقطع الى شرائح  
1 فلفل أحمر، مقطع الى مكعبات  
1 فلفل أخضر، مقطع الى مكعبات  
½ كوب فطر، مقطع الى شرائح  
1 ملعقة كبيرة زبدة  
1 short crust pastry ورقة من معجنات شورت كرس

بيضتين  
2/3 كوب كريم أو لبن  
1 كوب جبن مبشور طازج  
¼ ملعقة صغيرة أوريجانو  
قليل من الملح  
قليل من الفلفل

- 1- تبطن صينية فطيرة الكيشي الدائرية بمعجن الشورت كرس. تشوك/توخز القاعدة بشوكة وتترك لمدة 15 دقيقة.
- 2- تخبز لمدة 10 دقائق في فرن متوسط الحرارة.
- 3- يوضع الدجاج والخضروات على المعجن.
- 4- خفيفا يقلى البصل، الفلفل والفطر في الزبدة حتى يلين.
- 5- يخفق البيض، الجبن، الكريم (أو اللبن)، الأعشاب وينبلوا سويا. يضاف البصل المقلى والفطر ثم يصب فوق الدجاج والخضار.
- 6- يخبز في درجة حرارة متوسطة لمدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى ينضج العجين ويكون أعلى الفطيرة ذهبيا.
- 7- يقدم مع السلطة

Recipe supplied by Mrs Chow, resident of The Hills Shire



# Citrus Almond Cake

## كعكة اللوز والبرتقال

### المكونات الجافة

دقيق اللوز 250 جرام  
السكر الناعم 200 جرام  
باكنج باوذر ملعقة صغيرة  
ملح ذرات قليلة

### السائلة

بقايا برتقال أو يوسفى أو كليمنتين 450 جرام  
بيض 6  
فانيليا ملعقة صغيرة

### اختياري:

قرنفل قليل منه

1. تغسل الفواكه وتغلى بالماء فقط بما فيه الكفاية في وعاء. يضاف القرنفل اذا كان لديك. يغلى المزيج ثم يترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة الى ساعتين. يبعد من الماء ويمكن وضعه في البراد اذا تم تحضيره مبكرا.
2. يخلط البرتقال بالخلاط أو يفرم ناعما. يخلط مع البيض. تضاف الفانيليا.
3. تخلط المكونات الجافة جيدا. يمزج معه البرتقال قليلا قليلا.
4. تخبز لمدة 45 دقيقة تقريبا في درجة حرارة 180 أو حتى تنضج في الوسط (رطبة قليلا). توضع رقائق الفويل أعلى الكعكة اذا صار لونها داكنا في الأعلى. يمكن تزيينها بالقرنفل.



Recipe shared at the Love Food Hate Waste workshop with the Chinese Leisure Learning Centre, Eastwood

# Fried Cumin (Spice) Bread

## خبز الكمون

### المكونات:

4 شرائح من الخبز (يمكنك استخدام خبز الرغيف القديم) يقطع الى مكعبات صغيرة  
1 بصل صغير، مفروم ناعما  
2 ملعقة كبيرة زيت، مسحوق الفلفل الصيني، 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون، ½ ملعقة صغيرة مسحوق الشطة  
(اختياري)، 1 ملعقة صغيرة بذور السمسم

### طريقة الطهي:

يسخن الزيت في مقلاة، يقلى البصل، الشطة، الكمون، مسحوق الفلفل ثم يضاف الخبز ويقلى الخبز حتى يصير مقرمشا.

Recipe supplied by Helen, Love Food Hate Waste workshop participant



# Indonesian Vegetable Curry

## كارى خضروات أندونيسى

أضف/ى نكهة أندونيسية لطبقك عندما يكون لديك مزيجا من الفاصوليا، بقايا خضروات جذرية وورقية فى هذه الوصفة المرنة.

### المكونات

- 1 بصل بنى
- 3 فصوص ثوم
- 5 شطة حمراء و 5 شطة خضراء
- 1 أو 2 ملعقة كبيرة صدف جمبرى جاف
- 1 tablespoon sambal balacan (optional)
- 1 ملعقة كبيرة سكر النخيل الأندونيسى
- 2 أو 3 شرائح من الخولنجان
- 3 أوراق الغار
- 1 علبه كريم جوز الهند الخفيف
- خضروات، تشكيلة من 3-4 أنواع من الخضروات مثل الجزر، الكرنب الأبيض، الفاصوليا الخضراء، الفاصوليا الطويلة،البازنجان والتوفو (اختيارى)

### الطريقة

- 1- يقطع البصل، الثوم، الشطة الخضراء والحمراء ويوضعوا سويا مع ماء فى وعاء مع (سامبال بالاكبان)، صدف الجمبرى الجاف، سكر النخيل الأندونيسى، الخولنجان وورق الغار حتى يغلى.
- 2- يتبل بالفلفل والملح ثم يضاف كريم جوز الهند الخفيف. تحرك المكونات سويا حتى تغلى مرة ثانية.
- 3- تضاف كل الخضروات المقطعة حتى تنضج وتكون جاهزة للتقديم.
- 4- يقدم مع سلطانية أرز و مقرمشات الجمبرى

Recipe created by Linda, resident of The Hills Shire



# Lebanese Potatoes with Fattoush

## البطاطس والفتوش اللبناى

### المكونات

بطاطس مسلوقة 8-4

بصل 1

جوز عين الجمل حفنة

### لسلطة الفتوش:

مزيج من بقايا الطماطم، الخيار، الفجل، الخس

وخضروات ورقية أخرى.

أعشاب من الحديقة (مثل البقدونس، البصل الأخضر،

النعناع)

خبز لبنانى قطعة واحدة

### المزيج المتبل:

2 فصوص من الثوم مسحوق أو استخدام شرائح ناعمة

من البصل.

قليل من عصير الليمون

قليل من زيت الزيتون

قليل من عصير الرمان

تسلق 8-4 قطع من البطاطس، يمكن تخزينها فى البراد  
لأيام قلائل.

فى وعاء كبير يطحن البطاطس بالهاون أو أى أداة  
مناسبة.

تضاف شرائح البصل الناعمة وتتبيل بالملح والفلفل  
الأسود حسب الذوق. تسحق حفنة من جوز عين الجمل  
وتضاف للمزيج. تخلط جيدا وتقدم مع السلطة اذا  
أردت.

للفتوش تغسل وتقطع أى باقى من الخضروات لديك.  
يضاف المزيج المتبل والأعشاب عندما تكون جاهز/ة  
لأكله.

يسخن الخبز أو الخبز المحمص فى الميكرويف  
للتزيين.



Recipe supplied by Zamira, Love Food Hate Waste workshop participant

# Lettuce Parcels (San Choy Bau)

## قالب الخس

يمكنك تجنب طهي الرز اذا كانت الوجبة الخفيفة هي كل ما تحتاجه. مناسبة للحفلات أو لمتعة أسرية سريعة. للتغيير يمكنك أيضا إضافة مكسرات.

### المكونات

250 جرام لحم مفروم

½ بصل

6 فطر طازج

½ عود كرفس

3 ملاعق صغيرة صلصة الهويسين

أوراق خس

### الطريقة

- 1- يقطع البصل، الفطر والكرفس الى مكعبات. يحمر البصل حتى يلين ثم يضاف الكرفس والفطر. يوضع الزيت في مقلاة حارة ثم اللحم و يحرك. عندما ينضج اللحم، تضاف صلصة الهويسين وتمزج جيدا.
- 2- تضاف باقى المكونات وتمزج جيدا.
- 3- تقدم مع أوراق الخس.

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire





# Milky Custard Dessert

## حلويات الكاسترد الحليبي

حلوى دسمة مستوحاة من طبق لبناني يسمى كنافة. أضيف/ي الحصة لاستخدام اللبن والقشدة لديك.

لستة أشخاص

تستخدم صينية مدورة صغيرة أو طبق

### المكونات

- كوب لبن 2 1/2
- thickened cream كوب كريم سميك 1
- ملاعق كبيرة سامولينا ناعمة 6
- ملاعق كبيرة سكر 3
- ملعقة كبيرة نشا 2
- ملعقة كبيرة لبن (تضاف للنشا) 2
- فتات كورن فليكس للتزيين
- شراب ماء الورد
- كوب سكر 1/2
- كوب ماء مغلي 1/3
- ملعقة صغيرة ماء الورد 1/4

### الخطوة الأولى

نثر فتات الكورن فليكس على الصينية

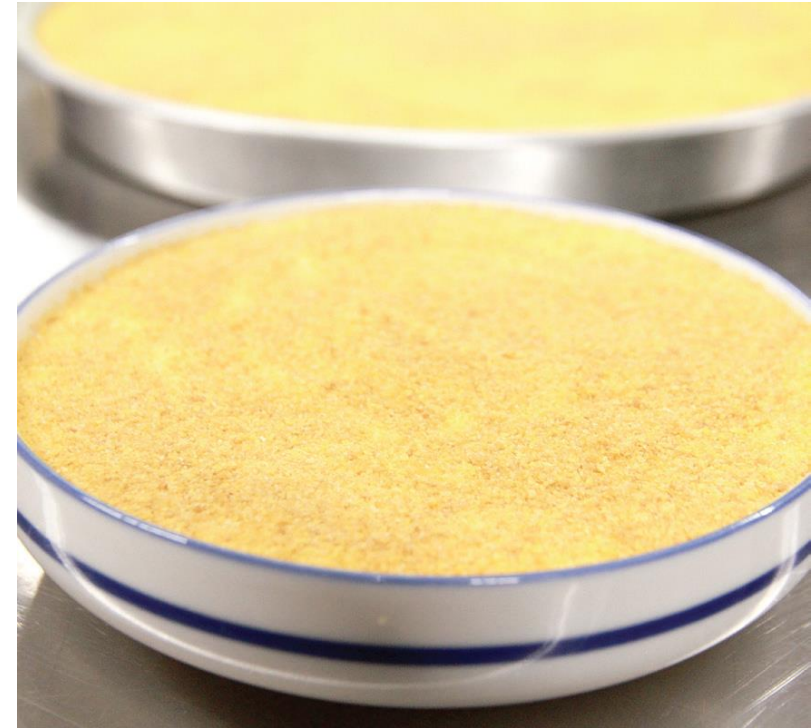
### الخطوة الثانية

خلط اللبن، الكريم السميك، السامولينا الناعمة والسكر في قدر. يوضع على نار متوسطة. يطبخ مع التحريك المستمر لمدة 5 دقائق تقريبا أو حتى يسخن (لا تدعيه يغلي). في وعاء صغير، تذوب النشا في ملعقتين كبيرتين من اللبن. ببطء تصب النشا في خليط السامولينا الحار ويخفق باستمرار. يطبخ ثانية لمدة دقيقة أو دقيقتين أو حتى يصير الكاسترد الحليبي ناعما وسميكا. (لا تدعي الكاسترد الحليبي يغلي إذ أنه يجعل قوام

الى 12-15 شخص  
صينية مدورة 32 سنتيمتر

### المكونات

- لبن مل 1500
- thickened cream مل كريم سميك 600
- ملاعق كبيرة سكر 3
- ملاعق كبيرة نشا 5
- ملاعق كبيرة لبن (تضاف للنشا) 3
- فتات كورن فليكس للتزيين
- شراب ماء الورد
- كوب سكر 1
- كوب ماء مغلي 3/4
- ملعقة صغيرة ماء الورد 1/2



(الحلوى ناعما

### الخطوة الثالثة

يصب الكاسترد الحليبي في الصينية. ينثر فتات الكورن فليكس أعلى الكاسترد الحليبي وهو حار حتى يلتصق بالحلوى.

### الخطوة الرابعة

توضع الحلوى جانبا حتى تستقر. تقدم وهي دافئة مع شراب ماء الورد. الحلوى الكبيرة قد تحتاج 35-45 دقيقة حتى تستقر بينما الصغيرة قد تحتاج 20-30 دقيقة.

### لعمل شراب ماء الورد

يوضع السكر في جرة صغيرة. يضاف الماء المغلي. باستخدام ملعقة صغيرة، يحرك حتى يذوب السكر تماما. ثم يضاف ماء الورد للشراب ويخلط جيدا. يترك ليبرد ثم يصب فوق الحلوى كما هو مطلوب.

Recipe and photo supplied by The Hills Shire Council.

# Onion Rice Cakes

## كيسة الأرز والبصل

**المكونات الأساسية:** 2-4 كوب باقى أرز، ½-1 كوب ذرة، ½-1 كوب بطاطس مهروس، ½-1 كوب جمبرى مقطع و 1-2 بيضة

**مكونات إضافية:** 2-4 ملعقة كبيرة زيت، 2-3 ملعقة كبيرة دقيق، 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم ناعماً، Sichuan 1 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الصينى

### طريقة الطهي:

- 1- تمزج كل المكونات الأساسية ويضاف البيض اليها
- 2- يقلى الفلفل والبصل فى زيت ساخن وعندما تشم نكهة الفلفل، يمكن حينها صب الزيت فى الدقيق، ليخلط جيداً ويضاف الى المكونات الأساسية.

يضاف زيت فى قلاية، يشكل العجين فى شكل فطائر صغيرة ويطهى على الجانبين حتى يصير لونه ذهبياً.

Recipe supplied by Aiwei and Hongmei, Love Food Hate Waste workshop participants



# Rice Soup with Mince

## حساء أرز اللحم المفروم

مزيج عشب الليمون، الجنزبيل، الكسبرة وأعشاب أخرى متبلة يجعل حساء الأرز هذا إفطارا لذيذا، مريحا في صباح شتائي بارد، أو في أى وقت لا تشعر/ين فيه بأنك على ما يرام وأيضا واحد من أفضل الطرق لاستعمال باقى الأرز المطبوخ. استخدمت هذه النسخة المعدلة لحم الخنزير المفروم لكن أيضا يمكن استعمال الدجاج أو السمك.

زمن التحضير: 10 دقائق

زمن الطهي: 60 دقيقة

### المكونات

- 5 أكواب باقى رز مطبوخ وبارد
- 500 جرام لحم مفروم
- 2 عود عشب الليمون (يقطع مانلا الى أجزاء)
- 4 بصل أحمر صغير، مفروم ناعما ليمزج مع اللحم
- 2 كراث أخضر، 2 كسبرة (مفرومة ناعما) لتنتثر فوق الوعاء
- 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 2 فصوص من الثوم يفرم ناعما ليمزج مع اللحم
- 2 قطع من الجنزبيل المقشر ليقطع الى شرائح ويغلى مع الحساء
- 1 Campbell stock 1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك، 1 لتر كامبل ستوك

**التحضير:** البداية تكون بصنع وعاء من حساء الأرز من باقى الأرز المطبوخ وكامبل ستوك وعشب الليمون. بعدها يقشر جزء من الجنزبيل الطازج ويقطع الى شرائح رقيقة كي تغلى مع الحساء. يقطع بعضا من الكراث والثوم ناعما جدا ليمزج مع اللحم المفروم، وتصنع كرات صغيرة من اللحم. أيضا يقطع بعضا من الكراث والكسبرة ناعما وتوضع جانبا مع بعض شرائح من الشطة الحمراء.

بعد غلى حساء الأرز مع عشب الليمون والجنزبيل لنصف ساعة، يوضع اللحم المفروم فيه ويترك الحساء كي يغلى لنصف ساعة أخرى. تطفأ النار ويتذوق الحساء، مع إضافة بعضا من صلصة السمك اذا تطلب ذلك ثم يؤخذ بعضا منه فى وعاء، يرش بالكراث والكسبرة وعشب الليمون المفروم ناعما والفلفل أو الشطة المقطعة الى شرائح رقيقة. يجب أن تكون النكهة حامضة قليلا ومالحة قليلا ذات رائحة عظيمة.

Recipe created by Minh, Love Food Hate Waste workshop facilitator



# Stir-fry Lebanese Bread

## “Noodles”

### المكرونه المحمرة

البديل لبقايا السندويشات- أنعش خبزك وأستخدم الفائض من اللحم المشوى لديك.

### المكونات

2 قطع من الخبز اللبناني

200 جرام لحم مشوى

½ فلفل أخضر وأحمر

2 عود كرفس

1 جزر صغير

صلصة الصويا، مقدار قليل من السكر، ملح و ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون

### الطريقة

- 1- يقطع الفلفل، الكرفس، الجزر واللحم الى شرائح.
- 2- تحمر كل الخضروات على نار متوسطة، يضاف الملح حسب الذوق ويوضع على جانب.
- 3- يحمر اللحم المشوى بملعقة زيت زيتون صغيرة حتى يصير بنى ذهبى اللون ويوضع جانبا.
- 4- يقطع الخبز اللبناني الى شرائح بسمك 1 سنتيمتر تقريبا.
- 5- لعمل الصلصة، تضاف ملعقتين كبيرتين من صلصة الصويا، ملعقتين كبيرتين من الماء وملعقة صغيرة من السكر ويوضع جانبا.
- 6- يضاف الزيت والخبز اللبناني فى مقلاة، على نار متوسطة يحمر الخبز وتضاف الصلصة ملعقة كبيرة فى كل مرة حتى تنتشر الصلصة قبل إضافة الملعقة الأخرى.

تضاف باقى المكونات، تمزج مع بعض وتقدم.

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire



# Vegetable Fritters (Bakwan Sayur)

## فطيرة الخضار

إذا كنت تحس/ين برغبة في تحويل بقايا الكرنب الى فطائر متنبلة، إذن هذه الوصفة لك. أيضا تنفع مع البطاطس المقطعة واليام.

### المكونات

250 جرام كرنب مقطع  
150 جرام جزر مقطع  
2 بصل أخضر، مقطع الى شرائح رقيقة  
175 جرام دقيق كل الأغراض  
25 جرام دقيق الأرز  
1 ملعقة صغيرة ملح  
1 ملعقة صغيرة سكر

1 ملعقة صغيرة فلفل مسحون  
1 ملعقة صغيرة مسحوق الكسبرة  
½ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم  
250 مل ماء  
5 فصوص ثوم، مقشر ومبشور  
بيضة واحدة  
زيت للقللي

### الطريقة

- 1- في وعاء للمزج، يمزج دقيق كل الأغراض، دقيق الأرز، الملح، السكر، الفلفل المسحون، مسحوق الكسبرة والكرم. يضاف الماء وتخلط المكونات جيدا مع التأكد من عدم وجود كتل.
- 2- يضاف الثوم المبشور والبيضة للخليط. يمزج جيدا.
- 3- يضاف الكرنب المقطع، الجزر المقطع وشرائح البصل الأخضر للعجين و يمزج جيدا.
- 4- يصب زيت كافي في قدر للقللي. بمجرد أن يوضع قليلا من العجين في الزيت ويصنع فقاعات على الفور، يكون الزيت جاهزا.
- 5- تستخدم مغرفة صغيرة لصب غرفة من مزيج الخضروات في الزيت الحار. تقلى الفطائر حتى تصبح مقرمشة وتتحول للون البني الذهبي على الجانبين، تنشل و تجفف على ورق التجفيف. تكرر حتى ينتهي كل المزيج.
- 6- تقدم مباشرة مع شطة تايلاندية أو خليط من صلصة الطماطم وصلصة الشطة. تحوى 8 حصص.



Recipe created by Verina and Novitayati, residents of The Hills Shire.