MiHome offers an unrivaled collection of creative, quality kitchenware from all over the world to meet the demands of the burgeoning middle class of Ethiopia. From everyday utensils and basics, to never seen before in Addis Ababa bakeware, we appeal to everyone by offering the broadest selection and variety possible. Our mission is to provide the best quality merchandise at the best prices.

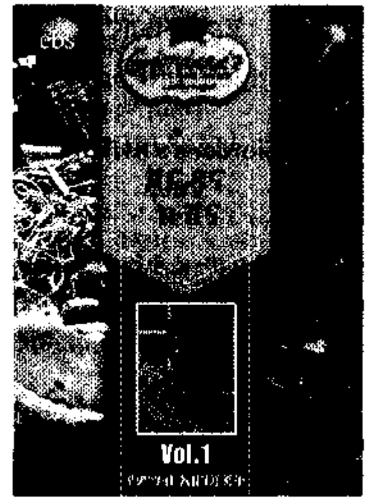
MiHOME
RAISING THE STANDARD

Contact info:

Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arada Kifle Ketema K 10, H.no. 1187
P.O Box 2035, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel. +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email : mihome@ethionet.et / mihome@altcoaccess.com
mihomepiassa@gmail.com

ጆርዳና ኩሽና



የምግብ አዘገጃጀት

Product of The EU

tescoma.

ATTCO - Access To Trade plc which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arada Kille Kebele K 10, Hs.no. 1162
P.O Box 2035, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel:
Fax:
Email:
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

ጆርዳና ኩሽና
2007 ዓ.ም

Giordana's Kichen
2014

ይህንን መጽሐፍ ያለደራሲው ፈቃድ ሙሉ በሙሉ ሆነ በከፊል
ማባዛት እንዲሁም በማንኛውም ሚዲያ ማስተላለፍ በሕግ የተከለከለ ነው::

Copyright 2014, by Giordana's

All right reserved.

Reproduction and transmission of any text in whole or in part
without written consent by the authors unlawful.

ማውጫ

ሰላጣ አዘገጃጀት

1. የተቀላቀለ ሰላጣ በቪንግሬት
Mixed Salad with Vinaigrette .... ገጽ 15
2. የተቀላቀለ ሰላጣ በተልባ ቪንግሬት
Mixed Salad with Flax Seed Vinaigrette ...... ገጽ 16
3. ስፒናች እና ቺዝ ሰላጣ
Spinach and Cheese Salad .... ገጽ 17
4. የኑድልስ ሰላጣ በሰሊጥ
Noodles and Seasame Salad .... ገጽ 18
5. የድንች እና የአሳ ሰላጣ በእርጎ
Potato and Fish Salad with Yoghurt .... ገጽ 19
6. የሞዛሬላ ቺዝ እና የቲማቲም ሰላጣ
Mozzarella and Tomato Salad .... ገጽ 20
7. የሩዝ ሰላጣ
Rice Salad .... ገጽ 21
8. የድፍን ምስርና ሞርቶዴላ ሰላጣ
Lentils and Mortadella Salad .... ገጽ 22
9. የተጠበሰ የአትክልት ሰላጣ
Grilled Veggie Salad .... ገጽ 23
10. የመኮረኒ ሰላጣ
Maccheroni Salad .... ገጽ 24
11. የአበባ ጎመን በቀይ ስር እና ሽንብራ ሰላጣ
Cauliflower with Beet Root and Chickpeas Salad .. ገጽ 25
12. የድንችና ብሮኮሊ ሰላጣ
Potato and Broccoli Salad .... ገጽ 27
13. የዶሮ ሰላጣ
Chicken Salad .... ገጽ 28

ሾርባዎች
Soups

14. የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
Vegetable Stock .... ገጽ 34
15. የዶሮ ማጣፈጫ ሾርባ
Chicken Stock .... ገጽ 34
16. የዓሳ ማጣፈጫ ሾርባ

Fish Stock .... ገጽ 35
17. የቲማቲም ሾርባ
Tomato Soup .... ገጽ 36
18. የካሮትና ዝንጅብል ሾርባ
Carrot and Ginger Soup .... ገጽ 37
19. የድንችና ባሮ ሾርባ
Potato and Leek Soup .... ገጽ 38
20. የምስር እና የጥብስ ቅጠል ሾርባ
Lentils and Rosemary Soup .... ገጽ 39
21. የእንቁላል ሾርባ
Egg Soup .... ገጽ 40
22. የአሳ ሾርባ
Fish Soup .... ገጽ 40
23. የመሽሩም ሾርባ
Mushroom Soup .... ገጽ 41
24. ዝኩኒ ሾርባ
Zucchini Soup .... ገጽ 42
25. የዱባ ሾርባ
Pumpkin Soup .... ገጽ 43
26. ሚኒስትሮኒ
Minestrone .... ገጽ 44
27. የብሮኮሊ ሾርባ
Broccoli Soup .... ገጽ 45

የፓስታ ሶሶች እና ቤት የሚዘጋጁ ፓስታዎች

Pasta Sauces & Homemade Pastas

28. የስጋ ሶስ
Bolognese Sauce .... ገጽ 50
29. ፍሬሽ ቲማቲም ሶስ
Fresh Tomato Sauce .... ገጽ 51
30. ሞርቶዴላ እና ክሬም ሶስ
Mortadella and Cream Sauce .... ገጽ 52
31. የዱባ ሶስ
Pumpkin Sauce .... ገጽ 53
32. ቤሻሜል ሶስ
Béchamel Sauce .... ገጽ 54
33. ሮዜ ሶስ

Rosé Sauce .... ገጽ 54
34. ነጭ ሶስ
White Sauce .... ገጽ 55
35. ዝኩኒ ሶስ
Zucchini Sauce .... ገጽ 56

ፍሬሽ የቤት ፓስታ

Homemade Pasta

36. ቴላቴሊ
Tagliatelle .... ገጽ 58
37. የራቪዮሊ ሊጥ
Ravioli Dough .... ገጽ 59
38. ራቪዮሊ በስፒናችና ቺዝ የተሞላ
Ravioli with Spinach & Ricotta Filling .... ገጽ 60
39. ራቪዮሊ በተፈጨ ስጋ እና በቢፍ ሞርቶዴላ የተሞላ
Ravioli with Beef and Mortadella Filling ...... ገጽ 61
40. ራቪዮሊ በእንጉዳይ የተሞላ
Ravioli with Mushroom Filling .... ገጽ 62
41. ራቪዮሊ በአሳ የተሞላ
Ravioli with Fish Filling .... ገጽ 63
42. ላዛኛ
Lasagna .... ገጽ 64
43. መኮረኒ በስፒናችና በቺዝ
Maccheroni with Spinach and Cheese .... ገጽ 65
44. መኮሮኒ በቢፍ ሞርቶዴላ
Maccheroni with Beef Mortadella .... ገጽ 66
45. ስፓጌቲ በነጭ ሽንኩርትና ሚጥሚጣ
Spaghetti with Garlic and Green Chili .... ገጽ 67
46. ፓስታ በቅቤና በእንቁላል
Spaghetti with Butter and Egg .... ገጽ 68
47. ፓስታ አልፎርኖ በነጪ
White Pasta al Forno .... ገጽ 69
48. ፓስታ አል ፍርኖ በመኮረኒ
Maccheroni Pasta al Forno .... ገጽ 70
49. የጾም ፓስታ አል ፍርኖ
Fasting Pasta al Forno .... ገጽ 71
50. ስፓጌቲ በቱና

Spaghetti with Tuna . . . . ገጽ 72
51. ስፓጌቲ በዝኩኒ እና ሚት ቦል
Spaghetti with Zucchini and Meat Ball . . . . ገጽ 73
52. ባለ ክረቫት መከረኒ በበደርጃን እና በሶብላ ፔስቶ
Farfalle with Eggplants and Basil Pesto . . . . ገጽ 74
53. ሪጋቶኒ በጥቁር የወይራ ፍሬ ሶስ
Rigatoni with Black Olive Sauce . . . . ገጽ 75
54. ሪጋቶኒ በቆርቆሮ አተር
Rigatoni with Peas . . . . ገጽ 76

ሩዝ
Rice

55. ሩዝ በዶሮ እና ክሬም
Rice with Chicken and Cream . . . . ገጽ 80
56. ሩዝ በስፒናች
Rice with Spinach . . . . ገጽ 81
57. ሩዝ በበደርጃን
Rice with Eggplant . . . . ገጽ 82
58. ሩዝ በተጠበሰ አትክልት
Vegetable Fried Rice . . . . ገጽ 83
59. ሩዝ በቱና
Rice with Tuna . . . . ገጽ 84
60. ሩዝ በቦሎቄ
Rice with Beans . . . . ገጽ 85
61. ሩዝ በአሳ
Rice with Fish . . . . ገጽ 86
62. ሩዝ በዘቢብ
Rice with Raisins . . . . ገጽ 87
63. ሩዝ በእርድና በበግ ስጋ
Rice with Turmeric & Lamb . . . . ገጽ 88
64. ሩዝ በወተት (የእናቴ ማስታወሻ)
Rice with Milk (My Mom's Favorite) . . . . ገጽ 89
65. የበሬ ሥጋ፣ የጥጃ ሥጋ፣ የዶሮ ሥጋ፣ የበግ ስጋ እና የአሳ ሥጋ ማሪኔድ
Beef, Veal, Chicken, Lamb and Fish Marinade . . ገጽ 89
66. የበሬ ስጋ በአትክልትና በቅንጬ
Beef with Veggies & Kinche . . . . ገጽ 90
67. የቢፍ ስትሮጋኖፍ

Beef Stroganoff . . . . ገጽ 92
68. ስቴክ በፔፐር ሶስ
Steak with Pepper Sauce . . . . ገጽ 93
69. ስቴክ በቡኒ ሶስ
Steak with Brown Sauce . . . . ገጽ 94
70. ስቴክ ከወይን ጠጅ እና እንጉዳይ ጋር
Steak with Wine and Mushroom . . . . ገጽ 95
71. ሚት ሎፍ
Meat Loaf . . . . ገጽ 96
72. የጥጃ ጎድን በባልሳሚክ ቪንገር
Veal with Balsanic Vinegar . . . . ገጽ 97
73. የጥጃ ስጋ በአትክልት
Veal and Veggies . . . . ገጽ 98
74. የጥጃ ስጋ በመኮሮኒ
Veal with Maccheroni . . . . ገጽ 99
75. ዶሮ ካቻቶሬ
Chicken Cacciatore . . . . ገጽ 100
76. ዶሮ ከፈረንጅ ቃሪያ እና እንጉዳይ ጋር
Chicken with Bell Pepper and Mushroom . . . . ገጽ 101
77. የዶሮ አሮስቶ
Roasted Chicken . . . . ገጽ 102
78. ዶሮ በእርጎ እና ጋራም ማሳላ (የህንድ የምግብ አሰራር)
Chicken with Yoghurt and Garam Masala. . . . . ገጽ 103
79. የዶሮ ናጌት በሞዛሬላ
Chicken Nuggets with Mozzarella . . . . ገጽ 105
80. ዶሮ በቺዝ እና በሞርታዴላ
Chicken with Cheese & Mortadella . . . . ገጽ 106
81. ዓሳ ጉላሽ
Fish Gulash . . . . ገጽ 107
82. ዓሳ በኦላንዴዝ ሶስ
Fish with Hollandaise Sauce . . . . ገጽ 108
83. ዓሳ ኮተሌት
Fish Cutlet . . . . ገጽ 109
84. ዓሳ በአቮካዶ እና ቺሊ ሳልሳ
Fish with Avocado and Hot Chili Salsa . . . . . . ገጽ 110
85. ዓሳ በወይራ ፍሬ እና ቲማቲም
Fish with Olives and Tomato . . . . ገጽ 111

86. ዓሳ ቴምፓራ በአኩሪአተር ሶስ እና በዝንጅብል
Fish Tempara with Soya sauce and Ginger . . . . ገጽ 112
87. ዓሳ በአልሙኒየም ተሸፍኖ
Fish al Cartoccio . . . . ገጽ 113
88. ዓሳ በፈረንጅ ቃሪያ ፔስቶ
Fish with Bell Pepper Pesto . . . . ገጽ 114
89. የበግ ስጋር አሮስቶ በተለያዩ ቅመሞች
Lamb Arrosto . . . . ገጽ 115
90. ጆርዳና ስታይል የበግ አሰራር
Giordana's Style Lamb . . . . ገጽ 116

ቀላል ስናኮች እና የኮክቴል ምግቦች
Snacks and Cocktail Food

91. ክሬፕ
Savory Crepe . . . . ገጽ 122
92. ክሬፕ በግሪል ዶሮ
Crepe with Grilled Chicken . . . . ገጽ 123
93. ክሬፕ በአቮካዶ
Crepe with Avocado . . . . ገጽ 124
94. ክሬፕ በእንጉዳይ
Crepes with Mushroom . . . . ገጽ 125
95. ክሬፕ ሱዜት በጆርዳና አሰራር
Crepe Suzette (Giordana's way) . . . . ገጽ 126
96. ክሬፕ በሙዝና ወተት
Crepe with Banana and Milk . . . . ገጽ 127
97. ቾኮሌት ፓንኬክ
Chocolate Pancake . . . . ገጽ 128
98. ፓንኬክ
Pancake . . . . ገጽ 129

ሳንድዊቾች
Sandwiches

99. ስቴክ ሳንድዊች በቺዝ
Steak Sandwich with Cheese . . . . ገጽ 134
100. ዶሮ በማርና በመስታርድ
Chicken with Honey & Mustard . . . . ገጽ 136

101. ባርብኪዩ አትክልት እና የተልባ ሳንድዊች
Barbeque Veggie and Flax Seed Sandwich . . . . ገጽ 137
102. የእንቁላል ትራሜዚኒ
Egg Tramezzini . . . . ገጽ 138
103. የቱና ትራሜዚኒ
Tuna Tramezzini . . . . ገጽ 139
104. ቢፍ ኮርን ዶግ
Beef Corn Dogs . . . . ገጽ 140
105. የዶሮ ጉበት ፓቴ
Chicken Liver Pate . . . . ገጽ 141
106. የጆርዳና ምርጫ ካፕ ኬክ
Savory Cup Cake . . . . ገጽ 142
107. ብስኩት ያለስኳር
Salty Cookies for Snack . . . . ገጽ 144
108. የድንች ክሮኬት በአተር
Potato Croquettes with Peas . . . . ገጽ 145
109. የሩዝ ቦል ከአተር ጋር
Rice Balls with Peas . . . . ገጽ 146
110. ጉዋካሞሌ
Guacamole . . . . ገጽ 147
111. ትንንሽ ፒዛ
Pizza Snacks . . . . ገጽ 148
112. ሞዛሬላ ቺዝ ቦልስ
Mozzarella Cheese Balls . . . . ገጽ 149
113. ቺዝ ሱፍሌ
Cheese Soufflé . . . . ገጽ 150
114. ሞዛሬላ ቺዝ ፓፍ
Mozzarella Cheese Puffs . . . . ገጽ 151
115. ቺዝ ቦልስ
Cheese Balls . . . . ገጽ 153
116. በደርጃን በቺዝ
Egg Plant & Cheese . . . . ገጽ 154
117. የቱና እና የድንች ሱፍሌ
Tuna and Potatoe Soufflé . . . . ገጽ 155
118. በርገር በእርጎ
Burger with Yoghurt . . . . ገጽ 156
119. ማዮኔዝ

Mayonnaise . . . . ገጽ 157
120. ፔስቶ
Pesto . . . . ገጽ 158
121. አዮሊ
Aioli . . . . ገጽ 159
122. የሪኮታ ቺዝ ሳልሳ
Ricota Cheese Salsa . . . . ገጽ 159
123. ቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ቺዝ
Homemade Soft Cheese . . . . ገጽ 160
124. ለኬክ የሚሆን አጓት
Butter Milk . . . . ገጽ 161
125. የብርቱካን ማርማላታ
Orange Jam . . . . ገጽ 161
126. የእንጆሪ ማርማላታ
Strawberry Jam . . . . ገጽ 162

ጣፋጭ ምግቦች

Desserts

127. የቸኮሌት ካፕ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ክሬም
Chocolate Cupcake with Peanut Butter Cream . ገጽ 166
128. የቸኮሌት ኦትሚል ብስኩት
Chocolate and Oatmeal Cookies . . . . ገጽ 168
129. የቸኮሌት ፎንደንት
Chocolate Fondant . . . . ገጽ 169
130. የቸኮሌት ሱፍሌ
Chocolate Soufflé . . . . ገጽ 171
131. ካካዎ ብራውኒስ
Cacao Brownies . . . . ገጽ 172
132. ብላክ ፎረስት ኬክ
Black Forest Cake . . . . ገጽ 173
133. የቸኮሌት ኬክ በካካዎ ክሬም
Chocolate Cake with Cacao Cream . . . . ገጽ 175
134. ክሮስታታ
Crostata . . . . ገጽ 177
135. የሪኮታ ቺዝ ቶርታ
Ricotta Cheese Cake . . . . ገጽ 179
136. ካሮት ካፕ ኬክ

Carrot Cup Cake . . . . ገጽ 180
137. የዙኩኒ ካፕ ኬክ
Zucchini Cup Cake . . . . ገጽ 181
138. ካፕ ኬክ በሎሚ ክሬም
Lemon Cream Cup Cake . . . . ገጽ 183
139. የሙዝ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ሶስ
Banana Cake with Peanut Butter Cream . . . . . ገጽ 185
140. ክሬም ካራሜል
Cream Caramel . . . . ገጽ 187
141. ቸኮሌት ሙስ
Chocolate Mousse . . . . ገጽ 188
142. ክሬም ብሩልየ
Cream Bruleé . . . . ገጽ 189
143. የቀረፋ ታርት
Cinnamon Tart . . . . ገጽ 191
144. ስትሮበሪ ታርት
Strawberry Tart . . . . ገጽ 193
145. ቸኮሌት ሰላሜ
Chocolate Salame . . . . ገጽ 195
146. ቤት የሚሰራ የእንጆሪ አይስክሬም
Semifreddo with Strawberries . . . . ገጽ 196
147. ክሬም ግራታን
Cream Gratin . . . . ገጽ 197
148. የአፕል ፍሪቴሌ
Apple Frittelle . . . . ገጽ 198
149. ዶናት
Donut . . . . ገጽ 199
150. የአናናስ ኬክ
Pineapple Upside Down Cake . . . . ገጽ 200
151. ፍራፔ
Frappe . . . . ገጽ 201
152. ጥምዝ ብስኩት
Twisted Cookies . . . . ገጽ 202
153. የካካዎ ብስኩት
Cacao Cookies . . . . ገጽ 203
154. ጀርሚ ክላርክ
Chef Jermey Clark . . . . ገጽ 206

የእንግሊዝ ሃገር ሼፍ
155. የአባታችን በጣም የሚጣፍጥ የዶሮ ከሪ
"Dad's most amazing chicken curry" . . . . ገጽ 207
156. የአለማችን ምርጥ ባርበኪው ሶስ እና የቲም በርገሮች . . . . . ገጽ 209
157. የባርበኪው ሶስ
Barbeque sauce . . . . ገጽ 210

ሰላጣዎች
Salads

ሰላጣ አዘገጃጀት

ሰላጣ ማዘጋጀት በጣም ቀላል ነው።

ሰላጣ በብዙ አይነት ማዘጋጀት እንችላለን፤ በመጀመሪያ በአሁኑ ጊዜ ብዙ የተለያዩ የሰላጣ አይነቶች ይታወቃሉ፤ የሀበሻ ሰላጣ፣ አረንጓዴው፣ ፍሬዙ፣ ቀይ ፍሬዙ፣ የጀርመን፣ የቻይና ሰላጣ የመሳሰሉት እየተባሉ በየቦታው እናገኛለን። ርካሹ የሀበሻ ሰላጣ ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ እነዚህን የተለያዩ አይነት ሰላጣዎች እንዳማገራጭ መጠቀም ጥሩ ነው።

እነዚህን የተለያዩ አይነት ሠላጣዎችን ከቲማቲም ጋር ብቻ ባንደባልቃቸውና ተጨማሪ ሌላ አትክልቶች እንደ ኪያር፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና የመሳሰሉት አትክልቶች ጋር ጨምረን ብናዘጋጅ የተመረጠና ለጤናም እጅግ ተስማሚ ነው።

እነዚህን ጥሬ አትክልቶች በምንጠቀምበት ጊዜ በደንብ ማጠብ ይመከራል፤ አጥቦ ጨርቅ ላይ አድርጎ ማጠንፈፍ እና ሰላጣ በሚሰራበት ጊዜ የሰላጣ ማጣፈጫውን በምንጨምርበት ሰአት ሰላጣው አይበላሽም። የሰላጣ ማጣፈጫ (ድሬሲንግ) የሚባለው ሠላጣውን እንዲያጣፍጠው እና ጣዕም እንዲሠጠው የሚያደርግ ነው።

የሠላጣ ማጣፈጫዎች ከተለያዩ ቅመማ ቅመሞች፣ ዘይቶች እና ጁሶች የሚሠሩ ናቸው። እዚህ መጽሐፍ ላይ እያንዳንዱ ሠላጣ ከራሱ ማጣፈጫ ጋር የሚሰራ እና እንደአስፈላጊነቱ ማጣፈጫዎቹን መቀያየር ይቻላል።

ማጣፈጫዎችን በቅድሚያ ሰርተን ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ እንችላለን። ማጣፈጫዎቹን ሰላጣው ላይ ጨምረን ለረጅም ሰዓት ብናስቀምጠው የሰላጣው ቅጠል ስለሚሞት፣ ማጣፈጫ ቅመም ጨምሮ ለረጅም ሰዓት ማስቀመጥ አይመከርም።

ብዙ ጊዜ ሰዎች ልጆችሽን ሠላጣ ትመግቢያቸዋለሽ? ብለው ይጠይቁኛል። እኔ ልጆቼን ከሁለት ዓመታቸው ጀምሮ የተለያዩ ሠላጣዎችን በተለያዩ አይነት ማጣፈጫዎች እያዘጋጀሁ እመግባቸው ነበር። በእርግጥ የሁለት ዓመት ልጅ ሠላጣ (ጥሬ አትክልት) የሚበላ ከሆነ የአትክልቱ ንጽህና በከፍተኛ ጥንቃቄ ተጠብቆ በደንብ ተዘጋጅቶ መቅረብ አለበት።

የተቀላቀለ ሰላጣ በቪንግሬት
Mixed Salad with Vinaigrette

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም የሰላጣ ቅጠል (ከተቻለ ሁለት ዓይነት)
2 ፍሬ ቲማቲም
(½) ግማሽ ፍሬ ኪያር
(½) ግማሽ ፍሬ ካሮት
(½) ግማሽ ራስ ቀይ ሽንኩርት

የማጣፈጫ ዕቃዎች

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም የወይራ ዘይት
3 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ /አቼቶ/
2 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ /ሰናፍጭ/
1 የሾርባ ማንኪያ በደንብ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
ጨውና ቁንዶበርበሬ።

አዘገጃጀት

- ሰላጣውንና ቲማቲሙን በደንብ ማጠብ እና ሰላጣውን ማጠንፈፍ፤
- ካሮቱን በደንብ አጥቦ ልጦ መፈቅፈቅ፤
- ኪያሩን በደንብ አጥቦ በክብ እና በስሱ መክተፍ፤
- ሽንኩርቱን ልጦ በሽሪምሪ መክተፍ፤
- ሁሉንም አትክልቶች በጎድጓዳ ሰሀን መጨመር።

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ዘይቱን ኮምጣጤ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ነጭ ሽንኩርት፣ መስታርድ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ

መምታት፤

- በደንብ ከተመታ በኋላ ሰላጣው ላይ በደንብ አፍስሶ ማዋሃድ እና ማቅረብ፡

የተቀላቀለ ሰላጣ በተልባ ቪንግሬት
Mixed Salad with Flax Seed Vinaigrette

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም ሰላጣ (ከተቻለ ሁለት ዓይነት)
2 ፍሬ ቲማቲም
1 ፍሬ ኪያር
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

የማጣፈጫ ዕቃዎች

2 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ
2 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ /ሰናፍጭ/
1 የሾርባ ማንኪያ ተቆልቶ የተፈጨ ተልባ
1 ዛላ ሚጥሚጣ (በደንብ ተከትፎ)
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ፡፡

አዘገጃጀት

- ሰላጣውን እና ቲማቲሙን በደንብ ማጠብ፤
- ሰላጣውን በትልልቁ ከተፍ ከተፍ ማድረግ፤
- ቲማቲሙን በስሱ እና በክብ በክቡ መቆራረጥ፤
- ኪያሩን በደንብ አጥቦ በክብ እና በስሱ መክተፍ፤
- ሽንኩርቱን ልጦ በክብ እና በስሱ መክተፍ፤

- ሁሉንም አትክልቶች በጎድጓዳ ሰሀን መጨመር፡፡

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ዘይቱን ኮምጣጤ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- መስታርዱን ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- የተፈጨ ተልባ ጨምሮ እንደገና መምታት፤
- ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደባለቅና የተዘጋጀውን ሰላጣ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ እና ማቅረብ፡፡

ስፒናች እና ቺዝ ሰላጣ
Spinach and Cheese Salad

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ስፒናች
50 ግራም የተፈጨ ቺዝ (አንድ የቡና ሲኒ)
150 ግራም ቺዝ (3 የቡና ሲኒ)
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም አቼቶ
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ሚጥሚጣ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ስፒናቹን በደንብ አጥቦ በትልልቁ መክተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን በክብ በክብ አድርጎ በትልልቁ መክተፍ፤

- 150 ግራም ቺዙን በአራት መዓዘን እያደረጉ መክተፍ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ሁሉንም መጨመር፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ዘይት፣ ኮምጣጤ፣ ማዮኔዝ፣ የተፈጨ ቺዝና መስታርድ አድርጎ በደንብ ሁሉንም መምታት፤
- ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አሁንም በደንብ ማደበላለቅ፤
- ማጣፈጫውን ወደ ስፒናቹ ጨምሮ ማዋሀድ::

የኑድልስ ሰላጣ በሰሊጥ
Noodles and Seasame Salad

ጥሬ ዕቃዎች

2 ፓኬት ኑድልስ

15 ፍሬ ፎሶሊያ

1 ፍሬ ካሮት

4 የሾርባ ማንኪያ ሶያ ሶስ

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ሚጥሚጣ

(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ስኳር

1 የሾርባ ማንኪያ ሰሊጥ

(½) ግማሽ ሎሚ

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ኑድልሱን በፈላ ውሃ ውስጥ ለ3 ደቂቃ ማብሰል፤
- ፎሶልያውን በደንብ አድርጎ አጥቦ ጫፉን መቀንጠስ፤
- ካሮቱን አጥቦ ልጦ ለሁለት ሰንጥቆ በረዣዥምና በቀጫጭኑ መቁረጥ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ፎሶሊያና ካሮቱን ለሶስት ደቂቃ የሚሆን መጥበስ

(በደንብ ሳይበስል ገባ ወጣ ማድረግ)፤

- የተቀቀለውን ኑድልስ ካሮትና ፎሶሊያ ውስጥ መጨመር፤
- ላዩ ላይ ሶያ ሶሱን፣ ሚጥሚጣና ስኳሩን ጨምሮ በደንብ አዋህዶ ከእሳት ላይ መጥበሻውን ማውረድ፤
- በሌላ መጥበሻ ሰሊጡን ሞቅ ሞቅ ማድረግና አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ግማሽ ሎሚ ጨምቆ ኑድልሱ ላይ ማፍሰስና ማደበላለቅ፣
- ሰሊጡን፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ኑድልሱ ላይ ነስንሶ በደንብ አደባልቆ ማቅረብ::

የድንች እና የአሳ ሰላጣ በእርጎ
Potato and Fish Salad with Yoghurt

ጥሬ ዕቃዎች

4 ፍሬ ድንች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ቴላፒያ አሳ

150 ግራም ሰላጣ

የማጣፈጫ ዕቃዎች

1 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት (በደንብ የተከተፈ)

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጁስ

1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- አሳውን በደንብ አጥቦ እሾሁን ማውጣት፤

- ጨውና ቁንዶበርበሬ አሳው ላይ መነስነስ፤
- በመጥበሻ ትንሽ ዘይት ጨምሮ አሳውን መጥበስና ማውጣት፤
- በትልቅ ብረት ድስት ውስጥ ውሃ አፍልቶ ድንቹን መቀቀልና መላጥ፤
- የተላጠውን ድንች በከብ በከብ መክተፍ፤
- ሰላጣውን በደንብ አጥቦ በትልልቁ መቆራረጥ፤
- ሰላጣውንና ድንቹን ዘርጋ ያለ ሰሀን ላይ አድርጎ ማጣፈጫውን ጨምሮ አሳውን ከላይ ቁጭ ቁጭ ማድረግ።

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዘይት ማዮኔዝና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተፈጨ ነጭ ሽንኩርትና ፐርስሊ /የስጎ ቅጠል/ አድርጎ በደንብ መቀላቀል፤
- እርጎ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ ማማሰል፤
- ላይ የተጠቀሰው /የተዘጋጀው/ አትክልት ላይ ፈሰስ አድርጎ አደበላልቆ ማቅረብ።

የሞዘሬላ ቺዝ እና የቲማቲም ሰላጣ
Mozzarella and Tomato Salad

ጥሬ ዕቃዎች

350 ግራም ሞዘሬላ ቺዝ (7 ቡና ስኒ)
3 ፍሬ ቲማቲም
3 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት (በደቃቁ የተከተፈ)
1 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ

አዘገጃጀት

- ሞዘሬላውን ከውሃ ውስጥ አውጥቶ በከብ እና በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በከብና በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- በጁስ መፍጫ ሶስት የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት፣ አቼቶ፣ በሶብላና ነጭ ሽንኩርት አድርጎ መፍጨት፤
- በዝርግ ሰሀን በከብ የተቆራረጡትን ሞዘሬላውንና ቲማቲም መደርደርና የወይራ ዘይቱን ላዩ ላይ ፈሰስ ማድረግ፤
- ከላይ የተፈጨውን የበሶብላ ማጣፈጫ ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ።

የሩዝ ሰላጣ
Rice Salad

ጥሬ ዕቃዎች

200 ግራም የተቀቀለ ሩዝ (4 የቡና ስኒ)
4 እንቁላል
150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ቆርቆሮ)
(½) ግማሽ የቆርቆሮ በቆሎ
(½) ግማሽ የቆርቆሮ አተር
4 ፍሬ ካሮት
15 ፍሬ ፎሶሊያ
5 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሩዙን አጥቦ በግማሽ ሊትር ውሃ መቀቀል እና ማቀዝቀዝ፤
- እንቁላሉን ቀቅሎ መላጥና ማቀዝቀዝ፣ በደቃቁ መክተፍ፤

- ካሮቱን እና ፎሶሊያ ቀቅሎ በደቃቁ መክተፍ፤
- ሩዙን በጎድጓዳ ሰሀን ጨምሮ ተከትፈው ከተዘጋጁት ጋር መቀላቀል፤
- የቆርቆሮውን በቆሎ እና አተር ውሃውን አፍስሶ ሩዝ ውስጥ መጨመርና መቀላቀል፤
- ቱናውን ወደ ሩዝ መቀላቀል፤
- ሎሚ ጭማቂ፣ ዘይት፣ ቁንዶበርበሬ፣ ጨምሮ በደንብ ቀላቅሎ ማቅረብ።

የድፍን ምስርና ሞርቶዴላ ሰላጣ
Lentils and Mortadella Salad

ጥሬ ዕቃዎች

200 ግራም የተቀቀለ ድፍን ምስር (4 የቡና ስኒ)
3 ፍሬ ቲማቲም
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 የሾርባ ማንኪያ የድንብላል ቅጠል
100 ግራም ሞርቶዴላ
200 ግራም ሰላጣ
4 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም አቼቶ
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ አድቅቆ መክተፍ፤
- በመጥበሻ ውስጥ ዘይት አግሎ የተከተፉትን ሽንኩርቶች ቡናማ እስከሚሆኑ ድረስ መጥበስ፤
- የተቀቀለውን ድፍን ምስር ጨምሮ እንደገና በደንብ መጥበስ፤

- ሞርቶዴላውን በአራት በአራት መዓዘን ቆርጦ ወደ ድፍን ምስሩ ጨምሮ በደንብ መጥበስ፤
- ሰላጣውን በደንብ አጥቦ መቆራረጥና የድንብላል ቅጠሉን በደንብ ከትፎ ወደ ምስሩ መጨመር፤
- ምስር ውስጥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ መጥበሻውን ከእሳት ማውረድ።

የተጠበሰ የአትክልት ሰላጣ
Grilled Veggie Salad

ጥሬ ዕቃዎች

1 አረንጓዴ የፈረንጅ ቃሪያ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 በደርጃን
1 ዝኩኒ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ እቃዎች

2 የሾርባ ማንኪያ ማር
1 የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- አረንጓዴ እና ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ አጥቦ ለሁለት ቆርጦ ፍሬውን አውጥቶ

ጨው መነስነስ፤

- በደርጃኑን አጥቦ በስሱ እና በከብ ቆርጦ ጨው መነስነስ፤
- ዝኩኒውን አጥቦ ለሁለት ከፎሎ በቀጭኑ እና በረዣዥሙ መከተፍና ጨው መነስነስ፤
- በመጥበሻ ትንሽ ዘይት አድርጎ የተከተፉትን አትክልቶች መጥበስ፤
- ከተጠበሰ በኋላ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ማኑን፣ ዘይት እና የሎሚ ጭማቂ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ጦስኝ መጨመርና እንደገና በደንብ መምታት፤
- በማጥለያ አጥልሎ ጨው ቁንዶበርበሬ አድርጎ የተጠበሰው አትክልት ላይ ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የመኮረኒ ሰላጣ
Maccheroni Salad

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ሩብ ኪሎ/ መኮረኒ

8 ፍሬ ቲማቲም

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩት

1 የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ

1 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ከፈላ በኋላ መኮረኒውን ለ8 ደቂቃ ማብሰል፤
- መኮረኒው ከበሰለ በኋላ አጥልሎ ማቀዝቀዝ፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በትንንሹ መከተፍ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ቲማቲም፣ በሶብላ፣ ጦስኝና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ በጭልፋ እየዳመጡ መቀላቀል፤
- የበሰለው መኮረኒ ላይ የተቀላቀለውን ቲማቲም፣ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- ለ15 ደቂቃ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

የአበባ ጎመን በቀይ ስር እና ሽንብራ ሰላጣ
Cauliflower with Beet Root and Chickpeas Salad

ጥሬ ዕቃዎች

200 ግራም የአበባ ጎመን

(½) ግማሽ የቆርቆሮ ሽንብራ

150 ግራም ሰላጣ

3 ፍሬ ቀይ ስር

የማጣፈጫ እቃዎች

3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

4 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

1 ፍሬ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ስኳር

አዘገጃጀት

- የአበባ ጎመኑን በደንብ ማጠብ፤
- በትልቅ ድስት አንድ ሊትር ውሃና ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- አበባ ጎመኑን የፈላ ውሃው ውስጥ ጨምሮ ለሰስት ደቂቃ አብስሎ ማውጣት፤
- ቀይ ስሩን ልጦ አበባ ጎመን የተቀቀለበት ውሃ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማብሰል፤
- የበሰለውን ቀይ ስር በደቃቁ መክተፍ፤
- በስሎ የቀዘቀዘውን አበባ ጎመን መካከለኛ አድርጎ መቆራረጥ፤
- ሰላጣውን አጥቦ በትልልቁ መቆራረጥ፤
- ሰፋ ባለ በጎድጓዳ ሰሀን ላይ ሁሉንም አትክልቶችና የቆርቆሮውን ሽንብራ ውሃውን አፍስሰን መደበላለቅ፡፡

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የሎሚ ጭማቂ፣ ዘይትና ውሃ አድርጎ መምታት፤
- በመቀጠል ማዮኔዝ፣ ፣ ስኳርና የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት አድርጎ ሁሉንም በደንብ መምታት፤
- በሰሀን ላይ የተደረጉትን አትክልቶች ማጣፈጫውን ፈሰስ አድርጎ አደበላልቆ ማቅረብ፡፡

የድንችና ብሮኮሊ ሰላጣ
Potato and Broccoli Salad

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ብሮኮሊ

6 ፍሬ ድንች

8 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ የድንብላል ቅጠል

2 ፍሬ የተጨመቀ ሎሚ ውሃ

8 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ብኮሊውን ከግንዱ ላይ መቀንጠስ እና ማጠብ፤
- 1 ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት እና ብሮኮሊውን ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ድንቹን አጥቦ ቀቅሎ መላጥ፤
- ሁለት ፍሬ ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ በጋለ መጥበሻ ላይ ዘይት አድርጎ መጥበስ፤
- ብሮኮሊውን ጨምሮ ለአንድ ደቂቃ የሚሆን ጠበስ ጠበስ ማድረግ፤
- ብሮኮሊውን አውጥቶ ማቀዝቀዝ እና በመካከለኛ ሳይዝ መክተፍ፤
- ድንቹን በደቃቁ መክተፍ፤
- 6 ፍሬውን ነጭ ሽንኩርት ከድንብላል ቅጠሉ ጋር በደቃቁ በደንብ መክተፍ፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ድንቹን፣ ብሮኮሊውን፣ ነጭ ሽንኩርቱንና የድንብላል ቅጠሉን ማደበላለቅ፤
- ዘይት፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የዶሮ ሰላጣ
Chicken Salad

ጥሬ ዕቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ
250 ግራም ሰላጣ
3 ፍሬ ቲማቲም
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ እቃዎች

2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ (አቼቶ)
1 የሾርባ ማንኪያ ሶያ ሶስ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረዣዥሙ በደንብ መቆራረጥ፤
- ዶሮው ላይ ጨውና ቁንዶበርሬ መጨመር፤
- ዘይቱን በመጥበሻ አግሎ ዶሮውን በደንብ መጥበስ፤
- ከመጥበሻ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ሰላጣውን አጥቦ በትልልቁ መቆራረጥ፤
- ቲማቲሙን አጥቦ አነስ ባለ አራት መአዘን መቆራረጥ፤
- ዝርግ ሰሀን ላይ ሰላጣና ቲማቲሙን አድርጎ ዶሮውን ጨምሮ መደበላለቅ፡፡

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ማዮኔዝ፣ መስታርድ፣ ዘይት፣ አቼቶና ሶያ ሶስ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ሰላጣው ላይ በማፍሰስ ማደበላለቅ፡፡

Chicken Soup

BRAUN
New
Ethiopian Trade Link p.l.c Mob. +251 929 901590
P.O.Box: 21556 Email:- ethiopiantradelinkplc@gmail.com

ሾርባዎች
Soup

የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
Vegetable Stock

ጥሬ ዕቃዎች

2 ፍሬ ድንች
2 ፍሬ ሽንኩርት
2 ፍሬ ባሮ ሽንኩርት
2 ፍሬ ካሮት
1 የስን ቅጠል
3 ፍሬ ቲማቲም
(1½) አንድ ሊትር ከግማሽ ውሃ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- አትክልቶቹን ሁሉንም ልጦ በደንብ ማጠብ፤
- አትክልቶቹን በሙሉ ለሁለት ለሁለት መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ ሁሉንም አትክልቶች መጨመር፤
- ጨውና ውሃ አድርጎ ለ1 ሰዓት አትክልቶቹን መቀቀል፤
- ከተቀቀለ እና ከቀዘቀዘ በኋላ ማጥለል፤
- የተጠለለውን የአትክልት ውሃ ለተለያዩ ሾርባዎች መከለሻ ይሆናል፡፡

የዶሮ ማጣፈጫ ሾርባ
Chicken Stock

ጥሬ ዕቃዎች

1 ሙሉ ባለ 1.5 ኪሎ ግራም ዶሮ
1 ፍሬ ካሮት

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
1 እስር የሾርባ ቅጠል
2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
(1½) አንድ ሊትር ከግማሽ ውሃ

አዘገጃጀት

- አትክልቶችን ልጦ በደንብ አጥቦ ለሁለት ለሁለት መክተፍ፤
- ዶሮውን በደንብ ማጠብና መቆራረጥ፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ ሁሉንም አትክልቶች፣ ዶሮውንና ጨው ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ ዶሮውን አውጥቶ ሌላውን በማጥለያ ውሃውን ማጥለል፤
- የተጠለለውን ውሃ ለሚፈለገው ሾርባ ማጣፈጫ መጠቀም፡፡

የዓሳ ማጣፈጫ ሾርባ
Fish Stock

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ አሳ
1 እስር የሾርባ ቅጠል
1 ፍሬ ካሮት
1 እስር የስን ቅጠል
(1½) አንድ ማንኪያ ከግማሽ የሾርባ ድፍን ቁንዶበርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ጦስኝ
2 ሊትር ውሃ

አዘገጃጀት

አሳውን በደንብ ማጠብ፤
አትክልቶቹን ለሁለት ለሁለት መቆራረጥ፤
በትልቅ ድስት ውስጥ አሳውን፡ ካሮቱንና፣ ሌሎቹን አትክልቶች፣ ጦስኝ፣
ቁንዶበርበሬ፣ ጨውና ውሃ በማድረግ ለአንድ ሰዓት መቀቀል፤
ተቀቅሎ ከቀዘቀዘ በኋላ በስጎ ቅጠልና በሾርባ መከለሻ መቀመም።

የቲማቲም ሾርባ
Tomato Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ የበሰለ ቲማቲም
2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
3 ግንድ የሾርባ ቅጠል
3 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ
1 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ሚጥሚጣ
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቲማቲሙን አጥቦ ለሁለት ለሁለት መቁረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ልጦ ለሁለት ለሁለት መቁረጥ፤
- ባሮውን ልጦ መክተፍ፤
- በላዘኛ መጋገሪያ ቲማቲሙን፣ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ በሶብላውን የባሮ ሽንኩርቱንና የሾርባ ቅጠሉን ማድረግ፤

- ዘይት፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ አድርጎ በደንብ መደባለቅና ለ15 ደቂቃ አቨን ውስጥ ማብሰል፤
- በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ መፍጨት፤
- በድስት ውስጥ የተፈጨውን ቲማቲም ጨምሮ እንደገና ማንተክተክ ከወፈረ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ማቅጠን፤
- ሚጥሚጣ ጨምሮ ማቅረብ።

የካሮትና ዝንጅብል ሾርባ
Carrot and Ginger Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ካሮት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
2 ራስ ዝንጅብል
4 ሜልፋ የአትክልት የሾርባ ማጣፈጫ መከለሻ
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ካሮቱን ልጦ በደንብ መፈቅፈቅ፤
- ዝንጅብሉን ልጦ በካሮት መፈቅፈቂያ መፈቅፈቅ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን በደንብ ማድቀቅ፤
- በድስት ውስጥ የተከተፉትን ነጭ ሽንኩርት፣ ቀይ ሽንኩርትና ባሮውን በዘይት በደንብ መጥበስ፤
- የተፈቀፈቀውን ዝንጅብልና ካሮት አንድላይ ጨምሮ በደንብ መጥበስ፣

- የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማንተክተክ፤
- ጨውና ቁንዶ ባርበሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የድንችና ባሮ ሾርባ
Potato and Leek Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ድንች
3 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
(½) ግማሽ ሊትር ወተት
4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ድንቹን አጥቦ ልጦ በደቃቁ መክተፍ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ድስት ዘይት አግሎ ቀይ፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን አድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- የተከተፈውን ድንች ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ማጣፈጫውን ጨምሮ ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- የተዘጋጀውን ሾርባ ግማሹን ከፍሎ በጁስ መፍጫ ውስጥ አድርጎ መፍጨትና የቀረው ላይ ጨምሮ በደንብ ማንተክተክ፤
- ወተት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ እንደገና ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤

- ከእሳቱ ላይ አውርዶ የገበታውን ቅቤ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የምስር እና የጥብስ ቅጠል ሾርባ
Lentils and Rosemary Soup

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም የተቀቀለ ድፍን ምስር (6 የቡና ስኒ)
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
7 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
1 ግንድ የጥብስ ቅጠል
4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ድስት ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውንና የጥብስ ቅጠል አድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- የተቀቀለውን ድፍን ምስር ድስት ውስጥ መጨመር፤
- የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤
- በስሎ ከመውረዱ በፊት የገበታ ቅቤ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የእንቁላል ሾርባ
Egg Soup

ጥሬ ዕቃዎች

6 እንቁላል

6 ብርጭቆ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

ሶያ ሶስ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በድስት ውስጥ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ማፍላት፤
- እንቁላሉን አንድ በአንድ እየሰበሩ ወደሚፈላው ሾርባ ውስጥ ማስገባት፤
- በማንኪያ ቀስ በቀስ እንቁላሉን መበተን፤
- እንቁላሉ እንደበሰለ ሶያ ሶስና የስጎ ቅጠል ጨምሮ አውርዶ ማቅረብ፡፡

የአሳ ሾርባ
Fish Soup

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ፍሌቶ አሳ

1 ፍሬ ካሮት

3 ፍሬ ድንች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ጭልፋ የአሳ ማጣፈጫ ሾርባ

3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ሶስ

2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን አድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- ካሮቱንና ድንቹን ለየብቻ ልጦ በካሮት መፈቅፈቂያ ፍቆ ወደ ድስቱ መጨመር፤
- የቲማቲም ሳልሳ መጨመር፤
- እነስ ባለ እሳት በደንብ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- አሳውን በሎሚ አጥቦ እሾሁን ማውጣትና ለሁለት ለሁለት መክተፍ፤
- የሚበስለው ድንች አትክልት ውስጥ አስገብቶ የዓሳ ሾርባ ማጣፈጫ ጨምሮ ማዋሀድ፤
- ለሌላ 10 ደቂቃ ሳያማስሉ ማብሰል፤
- ጨው፣ ቁንዶበርበሬና የስጎ ቅጠል ጨምሮ ማውረድ፡፡

የመሽሩም ሾርባ
Mushroom Soup

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም እንጉዳይ /መሽሩም/

50 ግራም የገበታ ቅቤ

(½) ግማሽ ሊትር ወተት /10 የቡና ስኒ/

5 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
8 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ የስጎ ቅጠል
6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- እንጉዳዩን በንጹህ ደረቅ ጨርቅ አፈሩን በደንብ መጥረግ (ውሃ አለማስነካት)፤
- መጥበሻ ላይ ዘይቱን አግሎ እንጉዳዩን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ፤
- በድስት ውስጥ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- እያማሰሉ ፍርኖ ዱቄቱን መጨመር፤
- ወተቱን በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ እንዳይጓጉል እያማሰሉ ከ5 - 7 ደቂቃ ድረስ ማብሰል፤
- የአትክልት ማጣፈጫ ጨምሮ እንደገና ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- የተጠበሰውን እንጉዳይ ጨምሮ ክሬም፣ የገበታ ቅቤ፣ የተከተፈውን የጥብስ ቅጠል፣ አስፈላጊ ከሆነ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨማምሮ አማስሎ ማቅረብ።

ዝኩኒ ሾርባ
Zucchini Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ዝኩኒ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

150 ሚሊ ሊትር ነጭ ወይን (3 የቡና ስኒ)
8 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መክተፍ፤
- ዝኩኒውን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ዝኩኒውን የተጠበሰው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ መጥበስ፤
- ወይኑን እና የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለውን ከእሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- እንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተከተክ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ሚጥሚጣ ጨምሮ ማውረድ።

የዱባ ሾርባ
Pumpkin Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ዱባ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
150 ሚሊ ሊትር ጠጅ (3 የቡና ስኒ)

4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

6 ዛላ ሚጥሚጣ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ዱባውን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ በደቃቁ መከተፍ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ሚጥሚጣውን በደንብ አድቅቆ (ፈጭቶ) ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመር፤
- ዱባውን የተጠበሰው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ መጥበስ፤
- ጠጁን እና የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለውን ከእሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- እንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተክተክ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሚኒስትሮኒ
Minestrone

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም ትንንሹ መኮረኒ

200 ግራም የበሰለ ድፍን ምስር (4 የቡና ስኒ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ግንድ የሾርባ ቅጠል

2 ፍሬ ካሮት

2 የፈረንጅ ቃሪያ

1 ሊትር የአትክልት ሾርባ ማጣፋጫ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበር

አዘገጃጀት

- ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውንና የሾርባ ቅጠሉን በደቃቁ መከተፍ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ቀይ እና ነጭ ሽንኩርት፣ ባሮውንና የሾርባ ቅጠሉን መጥበስ፤
- ካሮቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ ከትፎ መጨመር እና አብሮ መጥበስ፤
- የሾርባ ማጣፈጫውን መጨመር፤
- መኮሮኒውን ጨምሮ ለ12 ደቂቃ ማብሰል፤
- ተቀቅሎ የበሰለውን ድፍን ምስር ጨምሮ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ማውረድ፡፡

የብሮኮሊ ሾርባ
Broccoli Soup

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ብሮኮሊ

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

100 ሚሊ ሊትር ክሬም (2 የቡና ስኒ)

4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

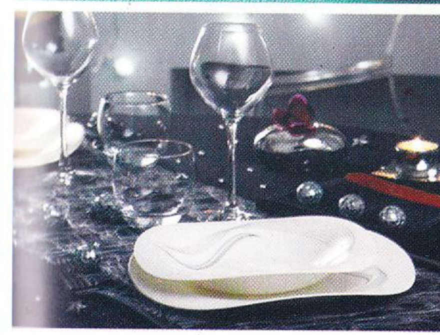
6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ብሮኮሊውን ቆራርጦ ማጠብ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ነጭ ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ብሮኮሊውን የተጠበሰው ነጭ ሽንኩርትና ባሮ ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ መጥበስ፤
- የማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ እንደገና ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለውን ከእሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- እንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተከተክ፤ክሬም፣ የገበታ ቅቤ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ።

Product of France
Luminarc



ATTCO – Access To Trade plc. which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email : attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

Product of India

MILTON
intelligent homeware

ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email : attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

የፓስታ ሶሶች እና ቤት የሚዘጋጁ ፓስታዎች

Pasta Sauces & Homemade Pastas

የስጋ ሶስ
Bolognese Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም የተፈጨ ስጋ
2 ኪሎግራም ቲማቲም
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 ግንድ የሾርባ ቅጠል (Celery)
2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል (parsley)
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርት፣ ሰለሪ፣ ባሮና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ (ከተቻለ በመፍጫ መፍጨት)፤
- በድስት ዘይቱን ማሞቅና የተፈጨትን አትክልቶች መጨመር፤
- ስጋ ጨምሮ ቡኒ እስከሚሆን ማብሰል፤
- ቲማቲም ከትፎ ልክ እንደ ጁስ መፍጨት፤
- የተፈጨውን ቲማቲም የሚቁላላው ሽንኩርትና ስጋ ውስጥ መጨመር፤
- በአነስተኛ እሳት ለሁለት ሰአት ያህል ማብሰል፤
- በተጨማሪ የስጎ ቅጠል ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ፍሬሽ ቲማቲም ሶስ
Fresh Tomato Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም ፍሬሽ ቲማቲም
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
3 ፍሬ ዛላ ሚጥሚጣ
2 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ (Basil)
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በድስት ውሃ ማፍላት፣ ቲማቲሙን ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማቆየት፤
- ቲማቲሙን አውጥቶ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- ቲማቲሙን ልጣጩን መላጥና በደቃቁ መከተፍ፤
- ነጭ ሽንኩርት በስሱ መከተፍ፤
- በድስት ዘይት ማሞቅና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር፤
- ሲበሰል ቲማቲሙን መጨመር፤
- ቲማቲሙ ለ10 ደቂቃ ከበሰለ በኋላ በሶብላ (Basil) እና ሚጥሚጣ ጨምሮ በደንብ ውሃውን እስኪመጥ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሞርቶዴላ እና ክሬም ሶስ
Mortadella and Cream Sauce

ጥሬ እቃዎች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ራስ ካሮት

2 ግንድ የሾርባ ቅጠል

2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

200 ሚሊ. ሊትር ወተት (4 የቡና ስኒ)

200 ግራም ሞርቶዴላ

2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ የስጎ ቅጠል

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮትና የሾርባ ቅጠሉን በደቃቁ መከተፍ፤
- ግማሹን የገበታ ቅቤ በመጥበሻ አቅልጦ ከላይ የተከተፉትን በሙሉ አስገብቶ ቡናማ እስከሚሆኑ መጥበስ፤
- ሞርተዴላውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ፍርኖ ዱቄቱን እየተጠበሰ ያለው ሽንኩርት ውስጥ አስገብቶ እያማሰሉ ደረቅ ሲል ውሃ እየጨመሩ ማብሰል፤
- በመቀጠል ወተቱን መጨመር፤
- በሌላ መጥበሻ እንደገና ቀሪውን የገበታ ቅቤ አቅልጦ ሞርቶዴላውን መጥበስ፤
- የተጠበሰውን ሞርቶዴላ ሽንኩርት ውስጥ መጨመር፤
- በትንሽ እሳት ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤

- ጨው፣ ቁንዶበርበሬና የስጎ ቅጠሉን ጨምሮ በሚፈለገው ፓስታ አደባልቆ መጠቀም።

የዱባ ሶስ
Pumpkin Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

(½)ግማሽ ኪሎግራም ዱባ

4 ፍሬ ቀይ ቲማቲም

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ

2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ናና ቅጠል

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አዘገጃጀት

- ዱባውን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ በደቃቁ መከተፍ፤
- ቲማቲሙን የፈላ ውሃ ውስጥ መጨመር እና አውጥቶ አቀዝቅዞ መላጥ፤
- ቲማቲሙ ከተላጠ በኋላ በሺሪምሪ መከተፍ፤
- ነጭ ሽንኩቱን በሺሪምሪ መከተፍ፤
- በጋለ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ዱባውን መጥበስ፤
- ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ እንደገና በደንብ መጥበስ፤
- ቲማቲሙን ጨምሮ ለተጨማሪ ሶስት ደቂቃ መጥበስ፤
- ገውዝ፣ ናና፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ነስንሶ ማውረድ፤
- ከሚፈለገው ፓስታ ጋር አቀላቅሎ መመገብ።

ቤሻሜል ሶስ
Béchamel Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

50 ግራም የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
(½) ግማሽ ሊትር ወተት (10 የቡና ስኒ)
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ጨው

አዘገጃጀት

- የገበታ ቅቤ ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቅለጥና እንዳይቃጠል ዱቄቱን ጨምሮ በፍጥነት መቀላቀል እና እያማሰሉ በደንብ ማብሰል፤
- በቀስታ እና ትንሽ ትንሽ ወተት እየጨመሩ ዱቄቱ እስኪዋሀድ ድረስ ማብሰል፤
- ገውዙን እና ጨው ጨምሮ ከእሳት ላይ ማውረድ።

ሮዜ ሶስ
Rosé Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

200 ግራም የቲማቲም ሶስ (4 የቡና ስኒ)
5 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮረሪማ) (Nut Meg)
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በመጥበሻ ቅቤ አድርጎ ማቅለጥ፤
- ቲማቲም ሶስና ክሬም ጨምሮ ማብሰል፤
- ገውዝ፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ።

ነጭ ሶስ
White Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

3 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
50 ግራም የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
(½) ግማሽ ሊትር ወተት (10 የቡና ስኒ)
4 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
1 ስኒ ወይን ጠጅ (ካስፈለገ)
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ባሮውን ሺሪሚሪ አድርጎ መክተፍ፤
- ድስት ውስጥ ቅቤ ጨምሮ ማቅለጥ፤
- ባሮውን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ዱቄቱን ጨምሮ በፍጥነት መቀላቀል፤
- ቀስ በቀስ ትንሽ ትንሽ ወተት እየጨመሩ ተዋህዶ በደንብ እስከሚበስል ድረስ ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ማጥለያ በመጠቀም ሶሱን በደንብ ማጥለል፤
- ሶሱን መጥበሻ ላይ ገልብጦ እንደገና ማንተክተክ፤
- ሶሱ እየተንተከተከ እያለ ክሬም፣ ወይንጠጅ (ከተፈለገ)፣ ጨውና

ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ።

ዝኩኒ ሶስ
Zucchini Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎግራም ዝኩኒ
(½) ግማሽ ኪሎግራም የፈረንጅ ቃሪያ
4 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 ራስ አነስ ያለ ነጭ ሽንኩርት
1 ጠርሙስ ቢራ
1 የቡና ሲኒ ዘይት /የወይራ ዘይት ቢሆን ይመረጣል፡
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፣
- ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ በአራት መዓዘን መክተፍ፤
- ተለቅ ያለ ድስት በመጠቀም ዘይቱን ማጋል፤
- ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን ማቁላላት፤
- ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል፣
- ቢራውን ጨምሮ ለሌላ 20 ደቂቃ ማብሰል፤
- አውርዶ ማቀዝቀዝ እና በጁስ መፍጫ ¾ ኛውን መፍጨት፤
- የተፈጨውን ድስት ውስጥ መልሶ መቀላቀል፤
- ከሚፈለገው የፓስታ አይነት ጋር ቀላቅሎ መብላት።

ፍሬሽ የቤት ፓስታ
Homemade Pasta

ቴላቴሊ
Tagliatelle

ጥሬ እቃዎች

400 ግራም ፍርኖዱቄት (8 የቡና ሲኒ)

4 እንቁላል

4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- ዱቄቱን እና ጨዉን ቀላቅሎ በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ማስቀመጥ፤
- ዱቄቱን መሐሉን መክፈት፣ እንቁላል መጨመር እና በንጹህ እጅ ማሸት (ለአስር ደቂቃ መታሸት አለበት)፤
- እየታሸ እያለ ሊጡ የመድረቅና የመፈረካከስ ባህሪ ካመጣ ከ4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ መጨመር፤
- ከታሸ በኋላ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፤
- ሊጡን በእንጨት ወይም በጠርሙስ ከሶስት ሴ.ሜ ውፍረት እና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- ተዳምጦ ካለቀለት በኋላ በግምት በአንድ ሳ.ሜ. ርቀት በቢላዋ መቁረጥ፤
- ዱቄት የተነሰነሰበት ትሪ ወይም ጠረጴዛ ላይ በመዘርጋት ለአንድ ሰአት ያህል መጠጥ እንዲል ማድረግ፤
- ሁለት ሊትር ውሃ አፍልቶ ጨው ጨምሮ ቴላቴሊውን ቀስ እያደረጉ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- ለሶስት ደቂቃ ያህል መቀቀል እና በፓስታ ማጥለያ አድርጎ ማጥለል
- ከላይ ከተጠቀሱት ማንኛውም አይነት ሶሶች ጋር ቀላቅሎ ማቅረብ፡፡

የራቪዮሊ ሊጥ
Ravioli Dough

ጥሬ እቃዎች

400 ግራም ፍርኖ ዱቄት (8 የቡና ስኒ)

4 እንቁላል

4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- ዱቄቱን እና ጨዉን በንጹህ ጠረጴዛ ላይ መቀላቀል፣
- ዱቄቱን መሐሉን ከፍቶ ሶስቱን እንቁላል በመጨመር በንጹህ እጅ ማሸት (ለአስር ደቂቃ መታሸት አለበት)፤
- እየታሸ እያለ ሊጡ የመድረቅና የመፈረካከስ ባህሪ ካመጣ ከ4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ መጨመር፤
- ከታሸ በኋላ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፤
- ከፌስታል ሊጡን አውጥቶ አራት ቦታ ከፍሎ በእንጨት ወይም በጠርሙስ ከሶስት ሴ.ሜ ውፍረትና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- 1 እንቁላል በጎድጓዳ ሰሀን መምታት፤
- ከዚህ በታች የሚገኙትን የተለያዩ የራቪዮሊ ፊሊንጎችን በመጠቀም በሾርባ ማንኪያ መጥኖ እየጨለፉ አልፎ አልፎ በአንድ አንድ ሰንቲ ሜትር ርቀት እያደረጉ ቂጣው ላይ ማድረግ፤
- ማንኛውንም ማንኪያ በመጠቀም የተመታውን እንቁላል የራቪዮሊ ቂጣውን ዙሪያ መቀባት፤
- ሌላውን የተዳመጠውን ቂጣ ተራርቆ በሚታየው ጉብታ ላይ ማንጠፍ፤ የራቪዮሊ መቁረጫውን በመጠቀም በአራት በአራት መዓዘን መቁረጥ

ወይም ሲኒ በመጠቀም በክብ ቅርጽ ማውጣት፤
- ትሪውን ዱቄት በመነስነስ የተቆራረጠውን ራቪዮሊ ማስቀመጥ፤
- ሁለት ሊትር ውሃ በማፍላት ጨው ጨምሮ ራቪዮሊውን አንድ በአንድ በመጨመር ወደ ላይ እስከሚወጣ ድረስ ማብሰል፤
- በፓስታ ማጥለያ አድርጎ ማጥለል፤
- ከላይ ከተጠቀሱት ማንኛውም አይነት ሶሶች ጋር ቀላቅሎ ማቅረብ፡፡

ራቪዮሊ በስፒናችና ቺዝ የተሞላ
Ravioli with Spinach & Ricotta Filling

ጥሬ እቃዎች

400 ግራም ስፒናች

200 ግራም ሪኮታ ወይም ቤት የተሰራ ቺዝ (4 የቡና ስኒ)

ሩብ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮረሪማ) (Nut Meg)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ስፒናቹ ግንዱ ከወጣ በኋላ በደንብ ማጠብ፤
- ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ስፒናቹን በመጨመር ለሶስት ደቂቃ ማቆየት፤
- ስፒናቹን አውጥቶ አጥልሎ ማቀዝቀዝ፤
- ስፒናቹን በደቃቁ መክተፍ፤
- በሰሀን ሪኮታ ወይም (ቤት የተዘጋጀውን ቺዝ) እና ስፒናች አድርጎ በደንብ መቀላቀል፤
- ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- ለራቪዮሊ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮሊ በተፈጨ ስጋ እና ቢፍ ሞርቶዴላ የተሞላ
Ravioli with Beef and Mortadella Filling

ጥሬ ዕቃዎች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

200 ግራም የተፈጨ ስጋ

200 ግራም የበሬ ስጋ ሞርቶዴላ

4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (nut Meg)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ሽንኩርቱን በደንብ በደቃቁ መክተፍ፤
- ዘይት በመጥበሻ አግሎ ሽንኩርቱን ማቁላላት፣
- የተፈጨውን ስጋ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ አብሮ ማብሰል፤
- ሞርቶዴላውን ከትፎ ስጋው ላይ መጨመርና አብሮ ትንሽ ማብሰል፣
- ትንሽ ደቂቃ ከበሰለ በኋላ ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፣
- ከቀዘቀዘ በኋላ የተፈጨውን ቺዝ ጨምሮ ለራቪዮሊ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮሊ በእንጉዳይ የተሞላ
Ravioli with Mushroom Filling

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መሽሩም /እንጉዳይ/
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ሩብ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮረሪማ) (nut Meg)
2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል (ፐርስሊ)
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርቱን በጣም በደቃቁ መከተፍ፤
- እንጉዳዩ ቆሻሻ ካለበት በንጹህ ጨርቅ እያንዳንዱን በደንብ አፈሩን በመጥረግ ማጽዳት (ውሃ መንካትና መታጠብ የለበትም)፤
- እንጉዳዩን በደቃቁ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይቱን አግሎ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን ጨምሮ ቡናማ እስኪሆን ማብሰል፤
- እንጉዳዩን ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- የስጎ ቅጠሉን አድቅቆ ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከእሳቱ ላይ ማውረድ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ ለራቪዮሊ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮሊ በአሳ የተሞላ
Ravioli with Fish Filling

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም አጥንት የሌለው ፍሌቶ አሳ
2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ የድንብላል ቅጠል
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ፍሌቶ አሳውን አጥንቱን እየለዩ በደቃቁ መከተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን መጨመርና ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- አሳውን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- የድንብላል ቅጠሉን አድቅቆ ከትፎ ከጨውና ቁንዶበርበሬ ጋር ቀላቅሎ ማውረድ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ ለራቪዮሊ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ካዛኛ
Lasagna

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም ፍርኖ ዱቄት (8 የቡና ስኒ)
4 እንቁላል
4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ
6 ጭልፋ በለኘዝ ሶስ ወይም ስጋ ሶስ
4 ጭልፋ ባሻሜል ሶስ
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

የሊጥ አዘገጃጀት

- ዱቄቱን እና ጨው ቀላቅሎ በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ማስቀመጥ፤
- ዱቄቱን መሀሉን ክፍት አድርጎ እንቁላሉን መጨመር እና በንጹህ እጅ በደንብ አድርጎ ማሸት /ለ10 ደቂቃ መታሸት አለበት/፤
- ሊጡ ከደረቀ ትንሽ ውሃ ማርከፍከፍ፤ ሊጡ ከላላ ዱቄት መጨመር፤
- ከዚያ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፡፡

የካዛኛ አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ሊጡን በእንጨት መዳመጫ ወይም በጠርሙስ ከሶስት ሴ.ሜ. ውፍረትና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- የተዳመጠውን ሊጥ በፓትራው እኩል እያደረጉ መቆራረጥ፤
- በድስት ሁለት ሊትር ውሃ ከጨው ጋር ማፍላት፤
- ያዘጋጀነውን የላዛኛ ቂጣ የፈላ ውሃው ውስጥ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤

- በሌላ ዕቃ ቀዝቃዛ ውሃ አዘጋጅቶ ቂጣውን ከፈላ ውሃ ውስጥ እያወጡ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- በመቀጠል የላዛኛ ፓትራ በመጠቀም የገበታ ቅቤ መቀባት፤
- ሁለት ጭልፋ በለኘዝ ሶስ ጨምሮ ፓትራውን በመቀባት ማዳረስ፤
- ቂጣውን ከቀዝቃዛ ውሃ አውጥተን በተናጠል ፓትራውን እስኪያዳርስ ማንጠፍ፤
- ቀጥሎ ሁለት ጭልፋ ባሻሜል ሶስ ሙሉውን መቀባት፤
- ቺዝ ሙሉውን እያዳረሱ መነስነስ፤
- ፓትራው እስኪሞላ ድረስ ከላይ የተጠቀሰውን አሰራር በሁለቱ ሶሶችና ቺዘ እያፈራረቁ መደጋገም፤
- አቨን ውስጥ አስገብቶ ከ15 - 20 ደቂቃ ማብሰል፡፡

መኮሮኒ በስፒናችና በቺዝ
Maccheroni with Spinach and Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መኮሮኒ
250 ግራም (ሩብ ኪሎ) ስፒናች
150 ግራም ቤት የተሰራው ቺዝ ወይም ሪኮታ (3 የቡና ስኒ)
2 እንቁላል
20 ግራም የገበታ ቅቤ (ማርጋሪን) /2 የሾርባ ማንኪያ/
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- መኮሮኒውን ጨምሮ መቀቀል፤
- ስፒናቹን ግንዱን አውጥቶ በደንብ ማጠብ፤
- በሌላ ድስት ውሃ አፍልቶ ስፒናቹን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ስፒናቹን ከበሰለ በኋላ አቀዝቅዞ በደቃቁ መከተፍ፤
- መጥበሻ ላይ የገበታ ቅቤውን አቅልጦ ስፒናቹን መጨመር፤
- ከላይ ቤት የተሰራውን ቺዝ ወይም ሪኮታውን መጨመር፤
- መኮረኒውን ሲበስል በማጥለያ አጥልሎ ስፒናችና ቺዝ ውስጥ ጨምሮ መቀላቀል፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን በደንብ መምታት፤
- እንቁላሉን መኮሮኒው ውስጥ ጨምሮ በደንብ እያቀላቀሉ ከ2 - 3 ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ እንደአስፈላጊነቱ ጨምሮ ትኩስ እንዳለ መመገብ፡፡

መኮሮኒ በቢፍ ሞርቶዴላ
Maccheroni with Beef Mortadella

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መኮሮኒ

200 ግራም ቢፍ ሞርቶዴላ

1 ካሮት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ግንድ ሴለሪ

5 ቲማቲም

50 ሚሊ ሊትር ወይን (1 የቡና ስኒ)

1 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ (basil)

5 የሻይ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- መኮረኒውን ጨምሮ መቀቀል፤
- ሽንኩርትና ሴለሪውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በከብ ካሮቱን መቆራረጥ፤
- በትልቅ መጥበሻ ዘይቱን አሙቆ ሽንኩርቱና ሴለሪውን መጨመር ፈገግ ያለ ቡናማ እስኪሆን ድረስ መጥበስ፤
- ካሮቱን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ሞርቶዴላውን በትንንሽ አራት መዓዘን ቆራርጦ መጥበሻው ላይ መጨመር፤
- ቲማቲሙን ሺሪምሪ አድርጎ ቆራርጦ መጨመር፤
- ቀጥሎ ወይኑን ጨምሮ ትንሽ ደቂቃ ማብሰል (አልኮሉ እስኪቃጠል ድረስ)፤
- መኮረኒው ከበሰለ በኋላ በማጥለያ አጥልሎ መጥበሻው ውስጥ መጨመር፤
- በሶብላውን ቆራርጦ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ስፓጌቲ በነጭ ሽንኩርትና ቃሪያ
Spaghetti with Garlic and Green Chili

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም ስፓጌቲ (ፓስታ)

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

3 ዛላ ሚጥሚጣ ወይም (2 ዛላ ቃሪያ)

7 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ነጭ ሽንኩርት በክብ በክብ በስሱ መክተፍ፤
- ሚጥሚጣውን ቃሪያውን በተመሳሳይ እንደ ነጭ ሽንኩርቱ መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ማፍላትና ጨው ጨምሮ ፓስታውን መቀቀል፤
- መጥበሻ ላይ ዘይቱን ጨምሮ መጣድ፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ሚጥሚጣውን /ቃሪያውን/ መጨመርና መጥበስ፤
- ፓስታው በስሎ ከተጠለለ በኋላ መጥበሻው ላይ ጨምሮ ከዘይት እና ነጭ ሽንኩርቱ ጋር ማዋሀድ፤
- ደረቅ ካለ ፓስታ ከተቀቀለበት ውሃ በጭልፋ ፈሰስ አድርጎ ማዋሀድ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ቀላቅሎ ማውረድ።.

ፓስታ በቅቤ እና በእንቁላል
Spaghetti with Butter and Egg

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
4 የሻይ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
4 እንቁላል
50 ግራም የተፈጨ ቺዝ /1 የቡና ስኒ/
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መምታት፤

- እንቁላሉ ውስጥ ቺዙን ጨምሮ መምታት፤
- ፓስታው ከበሰለ በኋላ በደንብ ማጥለል፤
- በመጥበሻ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ማቅለጥ፤
- የበሰለውን ፓስታ የቀለጠው ቅቤ ውስጥ መጨመር፤
- በደንብ ለውሶ የተመታውን እንቁላልና ቺዝ ፓስታው ውስጥ ጨምሮ ቶሎ ቶሎ መለወስ፤
- ከትንሽ ደቂቃ በኋላ እንቁላሉን ሳይበስል ማውረድ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማቅረብ።

ፓስታ አልፎርኖ በነጩ
White Pasta al Forno

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
250 ግራም ሞዘሬላ ቺዝ (5 የቡና ስኒ)
4 ጭልፋ ባሻሜል ሶስ
1 ጭልፋ የተፈጨ ቺዝ
1 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- ሞዘሬላውን በካሮት መፈቅፈቂያ መፈቅፈቅ፤
- ፓስታው በስሎ ካጠለልነው በኋላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ መጨመር፤
- ባሻሜሉን፣ የተፈቀፈቀውን ሞዘሬላውን ቺዝ እና ጨው ጨምሮ በደንብ

መለወስ፤

- የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ቅቤ መቀባት፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የሚገኘውን ፓስታ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- የተፈቀፈቀውን ቺዝ ከላይ መነስነስ ፤
- አቨን ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

ፓስታ አል ፍርኖ በመኮረኒ
Maccheroni Pasta al Forno

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መኮሮኒ
6 ጭልፋ በለኝዝ ሶስ
4 ጭልፋ ባሻሜል ሶስ
1 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
1 ጭልፋ የተፈጨ ቺዝ
ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ መኮረኒው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- መኮሮኒው ከበሰለና ካጠለልነው በኋላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ መጨመር፤
- አራቱን ጭልፋ ቦሎኝዝ ሶስ መኮረኒው ውስጥ ጨምሮ በደንብ መለወስ፤
- አራት ጭልፋ ባሻሜል ሶስና ጨው ጨምሮ በደንብ መለወስ፤
- የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ቅቤ መቀባት፤

- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የሚገኘውን መኮረኒ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- ቀሪውን ሁለት ጭልፋ ቦሎኝዝ ሶስ ከላይ ቀብቶ የተፈጨውን ቺዝ መነስነስ፤
- አቨን ውስጥ አስገብቶ ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

የጾም ፓስታ አል ፍርኖ
Fasting Pasta al Forno

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
3 ራስ በደርጃን
6 ጭልፋ የቲማቲም ሶስ
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ የስጎ ቅጠል
2 የላውሮ ቅጠል
6 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- በደርጃኑን አጥቦ በደቃቁ መከተፍ፤
- አራት የሾርባ ማንኪያ ዘይት በመጥበሻ አግሎ የተከተፈውን በደርጃን እና የላውሮውን ቅጠል በደንብ እያማሰሉ መጥበስ፤
- የተጠበሰውን በደርጃንና የላውሮውን ቅጠል ከእሳት አውርዶ ማቀዝቀዝ፤

- ከቀዘቀዘ በኋላ የላውሮውን ቅጠል እየመረጡ ማውጣት እና መጣል፤
- ፓስታው ከበሰለና ካጠለልነው በኋላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ መጨመር፤
- አራት ጭልፋ የቲማቲም ሶሱንና የተረፈውን የወይራ ዘይት አድርጎ ከፓስታው ጋር ማደባለቅ፤
- የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ዘይት መቀባት፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የሚገኘውን ግማሹን የተቀላቀለውን ፓስታ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- የተጠበሰውን በደርጃን ፓስታው ላይ መነስነስ፤
- የተቀረውን ፓስታ በደርጃኑ ላይ ዘርግቶ ከላዩ ላይ የተቀረውን የፓስታ ሶስ መቀባት፤
- አቨን ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

ስፓጌቲ በቱና
Spaghetti with Tuna

ጥሬ ዕቃዎች

(½)ግማሽ ኪሎ ግራም ስፓጌቲ (ፓስታ)
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
150 ግራም የታሸገ ቱና (2 ትንንሹ ጣሳ)
7 ፍሬ ቲማቲም
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- የቱናውን ቆርቆሮ ከፍቶ ዘይቱን ማጥለል እና መድፋት፤

- በደቃቁ ቲማቲሙን መከተፍ፤
- በደቃቁ ነጭ ሽንኩርቱን መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይቱን ማሞቅና ነጭ ሽንኩርቱን ቡናማ አይነት እስኪሆን ማብሰል፤
- ቲማቲሙን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ያበሰልነውን ፓስታ በማጥለያ አጥልሎ ከቲማቲሙና ነጭ ሽንኩርቱ ጋር በደንብ ማቀላቀል፤
- ቱና፣ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ስፓጌቲ በዝኩኒ እና ሚት ቦል
Spaghetti with Zucchini and Meat Ball

ጥሬ ዕቃዎች

(½)ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
2 መካከለኛ ዝኩኒ
12 መካከለኛ (meat ball)
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ በሶብላ (basil)
1 የሻይ ማንኪያ የስጎ ቅጠል (ፓርስሌ)
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- ዝኩኒውን ለሁለት ሰንጥቆ በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ሚት ቦሉን በሚፈለገው ሁኔታ መስራትና መጥበስ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በሺሪምፔ መቆራረጥ፤

- መጥበሻውን አግሎ ዘይትና ነጭ ሽንኩርቱን ጨምሮ ማብሰል፤
- ዝኩኒውን ጨምሮ ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- የበሰለውን ስፓጌቲ ጨምሮ በደንብ ማዋሃድ፤
- ሚት ቦሉን፤ በሶብላ (basil)፣ ፐርስሊ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀልና ማቅረብ፡፡

ባለ ክረቫት መከረኒ በበደርጃን እና በሶብላ ፔስቶ
Farfalle with Eggplants and Basil Pesto

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም ፈርፋሌ
2 ፍሬ በደርጃን
6 ፍሬ ቲማቲም
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
5 ቅርንጫፍ በደቃቁ የተከተፈ ናና
4 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ በሶብላ (basil)
(½)ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
5 የሻይ ማንኪያ ዘይት
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ባለክረቫቱን መኮረኒ መቀቀል፤
- የበደርጃኑን ቆዳ መላጥና በደቃቁ መክተፍ፤

- በመጥበሻ ዘይት አግሎ በደርጃኑን መጨመር፤
- በደርጃኑ በደንብ ከበሰለ በኋላ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- በጁስ መፍጫ የናና ቅጠል፣ በሶብላ፣ ሚጥሚጣና የበሰለውን በደርጃን ጨምሮ መፍጨት፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በሺሪምሪ ከትፎ መጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- በጁስ መፍጫ የተፈጨውን በደርጃን መጥበሻ ላይ ካለው ነጭ ሽንኩርት ጋር መቀላቀልና ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- የበሰለውን ባለክረቫት መኮረኒ አጥልሎ በደርጃን ውስጥ መጨመር፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ አዋህዶ ማቅረብ፡፡

ሪጋቶኒ በጥቁር የወይራ ፍሬ ሶስ
Rigatoni with Black Olive Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

(½)ግማሽ ኪሎግራም ሪጋቶን መኮረኒ
50 ግራም ጥቁር የወይራ ፍሬ (1 የቡና ሲኒ)
4 ራስ ቲማቲም
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ በሶበላ
40 ግራም የተፈጨ ቺዝ (4 የሾርባ ማንኪያ)
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ሪጋቶኒ መኮረኒውን መቀቀል፤
- ሪጋቶኒውን ከበሰለ በኋላ በማጥለያ ማጥለል፤

- ጥቁር የወይራ ፍሬውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ቲማቲሙን በረጃጅሙ ሺሪሚሪ አድርጎ መክተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይቱን ማጋልና የተከተፈውን ቲማቲም መጨመር፤
- ወይራውን ጨምሮ ማብሰል እና በደንብ ማዋሃድ፤
- የበሰለውን መኮረኒ ወደ መጥበሻው ጨምሮ ማቀላቀል፤
- በሶብላ እና የተፈጨ ቺዝ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለገበታ ማቅረብ፡፡

ሪጋቶኒ በቆርቆሮ አተር
Rigatoni with Peas

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም ሪጋቶኒ
1 ቆርቆሮ አተር (ባለ 250 ግራም)
30 ግራም መሽሩም
250 ግራም (ሩብ ኪሎግራም) ቲማቲም
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ሪጋቶኒውን መቀቀል እና ማጥለል፤
- ለብቻው በድስት ውስጥ ውሃ አፍልቶ ቲማቲሙን ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- ቲማቲሙን አውጥቶ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- የቲማቲሙን ቆዳ መላጥ እና በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤

- በመጥበሻ ውስጥ ቂቤውን ማቅለጥና ሽንኩርቱን ጨምሮ በደንብ ማብሰል፤
- ቲማቲሙን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- በመቀጠል እንጉዳዩን (መሽሩሙን) ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- አተሩን ጨምሮ ለሌላ ተጨማሪ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ሪጋቶኒውን ወደ መጥበሻ በመቀላቀል በደንብ ማዋሃድ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለገበታ ማቅረብ፡፡

ሩዝ
Rice

ሩዝ በዶሮ እና ክሬም
Rice with Chicken and Cream

ጥሬ ዕቃዎች

(½)ግማሽ ኪሎግራም ሩዝ
2 የዶሮ መለላጫ ስጋ
2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
200 ሚሊ. ሊትር ክሬም ወይም ወተት (4 የቡና ሲኒ)
10 የቡና ሲኒ ውሃ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን ድቅቅ አድርጎ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይቱን አግሎ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን ለትንሽ ደቂቃ መጥበስ፤
- ሩዙን አጥቦ ሽንኩርት ውስጥ መጨመር፤
- ውሃ ጠብ እያደረጉ በመጨመር ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረገኘሽሙ መቆራረጥ፤
- ዘይቱን በመጥበሻ አግሎ ዶሮውን በደንብ መጥበስ፤
- የተቆራረጠውን ዶሮ ሩዝ ውስጥ መጨመር፤
- ወተት ወይም ክሬም ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ።

ሩዝ በስፒናች
Rice with Spinach

ጥሬ ዕቃዎች

(250 ግራም) ሩብ ኪሎ ሩዝ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
(½) ግማሽ ኪሎግራም ስፒናች
(½) ግማሽ ሊትር ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
10 የቡና ሲኒ የአትክልት የሾርባ ማጣፈጫ
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ስፒናቹን በደንብ አጥቦ ግንዱን ማውጣት፤
- ስፒናቹን መቆራረጥ፤
- ድስት ውስጥ ቂቤ አቅልጦ ቀይ ሽንኩርቱን መጨመር እና ማቁላላት፤
- ሩዙን አጥቦ ወደ ሽንኩርቱ መጨመር፤
- የማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ወተት እና ስፒናቹን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨው፣ ቺዝና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማቀላቀል።

ሩዝ በበደርጃን
Rice with Eggplant

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም (ሩብ ኪሎ) ሩዝ
2 ፍሬ በደርጃን
200 ግራም የተፈጨ ስጋ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ከሙን
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ የድንብላል ፍሬ
10 የቡና ስኒ የዶሮ የሾርባ ማጣፈጫ
3 እንቁላል
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በደርጃኑን ልጦ በደቃቅ አራት መዓዘን መክተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- ቲማቲሙን በኩብ መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አሙቆ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር፤
- ከሙኑንና ድንብላሉን ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- የተፈጨውን ስጋ መጨመርና ቡናማ እስኪሆን ማብሰል፤
- ሩዙንና የዶሮ ማጣፈጫ ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- በደርጃኑንና ቲማቲሙን ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ሩዙ ካልበሰለ የዶሮ ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ሩዝ በተጠበሰ አትክልት
Vegetable Fried Rice

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
1 ፍሬ ካሮት
10 ፍሬ ፎሶሊያ
(½) ግማሽ ጣሳ የቆርቆሮ በቆሎ (sweet corn)
2 እንቁላል
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ጥቁር ሶያ ሶስ (dark soya)
4 የሾርባ ማንኪያ ላይት ሶያ ሶስ (light soya)
7 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው

አዘገጃጀት

- ሩዙን አጥቦ 10 የቡና ሲኒ ውሃ አድርጎ ለ25 ደቂቃ መቀቀል እና ማቀዝቀዝ፤
- ካሮትና ፎሶሊያ ለየብቻው በደቃቁ ከትፎ ማስቀመጥ፤
- በትልቅ መጥበሻ ዘይቱን አግሎ ካሮትና ፎሶሊያውን መጨመር፤
- ፎሶሊያና ካሮቱ በደንብ ከተጠበሰ በኋላ የቆርቆሮውን በቆሎ ውሃውን አጥልሎ መጨመር፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን በደንብ መምታት፤
- መጥበሻ ላይ እንዳለ የተጠበሰውን አትክልት ወደ ዳር አድርጎ እንቁላሉን በአንደ በኩል መጥበሻው ላይ ጨምሮ መጥበስ፤
- እንቁላሉ በደንብ ከተጠበሰ በኋላ መጥበሻው ዳር ከሚገኙት አትክልቶች ጋር መደባለቅ፤
- በመቀጠል ተቀቅሎና ቀዝቅዞ የሚገኘውን ሩዝ መጥበሻ ላይ ካሉት

አትክልቶች ጋር መደባለቅ፤

- ስኳር፣ ጥቁር ሶያ እና ላይት ሶያ ሶስ ሩዙ ውስጥ ጨምሮ በደንብ አዋህዶ ለአምስት ደቂቃ ያህል እያማሰሉ መጥበስ፤
- አስፈላጊ ከሆነ ጨው ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ሩዝ በቱና
Rice with Tuna

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም በስሎ የቀዘቀዘ ሩዝ
300 ግራም ቱና (4 ትንንሽ የታሸገ ቆርቆሮ)
1 ቆርቆሮ በቆሎ
2 ፍሬ ካሮት
4 እንቁላል
7 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
4 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ካሮቱንና እንቁላሉን መቀቀልና መላጥ፤
- የተቀቀለውን ካሮት በደቃቁ መከተፍ፤
- እንቁላሉን ልጦ በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ተቀቅሎ የቀዘቀዘውን ሩዝ መጨመር፤
- የተከተፈውን ካሮትና እንቁላል ከሩዙ ጋር መደበላለቅ፤
- ቱናውን ከፍቶ ዘይቱን አጥልሎ ሩዙ ውስጥ መጨመር፤
- የቆርቆሮውን በቆሎ ውሃውን አጥልሎ ሩዙ ውስጥ መጨመር፤
- የወይራ ዘይት፣ አቼቶ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መደበላለቅና

ለገበታ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በቦሎቄ
Rice with Beans

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
150 ግራም የቆርቆሮ ቦሎቄ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ፍሬ የፈረንጅ ቃሪያ
4 ፍሬ ቲማቲም
3 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
10 የቡና ሲኒ ውሃ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ደቃቅ የሰጎ ቅጠል
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ ቀይ ሽንርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን ማብሰል፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ የበሰለው ሽንርኩት ውስጥ መጨመር፤
- ውሃውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- የተከተፈውን የፈረንጅ ቃሪያ መጨመር፤
- ቲማቲሙን ሙቅ ውሃ ውስጥ ጨምሮ ቆዳውን መላጥ፤
- ከተላጠ በኋላ በደቃቁ መከተፍ፤

- የበሰለው ሩዝ ላይ የተከተፈውን ቲማቲም መጨመር፤
- ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ሶስት ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ መጨመር፤
- የቆርቆሮውን በሎቄ ከነውሃው ሩዝ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤
- የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አደባልቆ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በአሳ
Rice with Fish

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ ቴላፒያ አሳ

400 ሚሊ. ሊትር ወተት (8 የቡና ሲኒ)

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ

6 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

200 ሚሊ. ሊትር ወይን ጠጅ ወይም ቪኖ (4 የቡና ሲኒ)

4 የሾርባ ማንኪያ ደቃቅ የስጎ ቅጠል

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ሩዙን አጥቦ በውሃ ማብሰል፤
- አሳውን በደንብ አጥቦ እሾሁን ማውጣት፤
- በትልቅ መጥበሻ ቅቤውን ማቅለጥና አሳውን ሳይቆራረጥ መጥበሻ ላይ ማስገባት፤
- አሳውን በሁለቱም በኩል እያገላበጡ መጥበስ፤
- ወይንጠጁን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ሳያገላብጡ ማብሰል፤
- ወተቱን ጨምሮ ለሶስት ደቂቃ ማብሰል፤
- የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ሩዙ ውስጥ መጨመርና ማደበላለቅ፤

- አሳውን እና ሶሱን ሩዝ ላይ እያደረጉ ማቅረብ፡፡

ሩዝ በዘቢብ
Rice with Raisins

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ

100 ግራም ዘቢብ /2 የቡና ስኒ/

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

10 የቡና ስኒ ውሃ

1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ የሻይ ቅመም

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ዘቢቡን አራት ስኒ ውሃ ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ መዘፍዘፍ፤
- ተለቅ ባለ ድስት ውስጥ ዘይቱን ማጋል፤
- የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት መጨመር፤
- የሻይ ቅመሙን መጨመር፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመር፤
- 10 የቡና ስኒ ውሃ ጨምሮ ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- ዘቢቡን ከተዘፈዘፈበት ውሃ ውስጥ አውጥቶ ሩዙ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ እሩዙ ውስጥ ጨምሮ መቀላቀል እና ማቅረብ፡፡

ሩዝ በእርድና በበግ ስጋ
Rice with Turmeric & Lamb

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
1 ኪሎ የበግ ስጋ (ደንደስ)
2 የሻይ ማንኪያ እርድ
2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
6 የሻይ ማንኪያ ዘይት
12 የቡና ሲኒ ውሃ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የበግ ስጋውን (ደንደሱን) በስጋ መክተፊያ አድርጎ በመጠኑ መቆራረጥና በደንብ ማጠብ፤
- ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት ማጋል፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ እርዱን ጨምሮ በደንብ መጥበስ፤
- የበግ አጥንቱን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ ወደሚበስለው ሽንኩርትና የበግ ስጋ ውስጥ መጨመር፤
- በደንብ ከተማሰለ በኋላ ውሃ አድርጎ ከድኖ ለ30 ደቂቃ ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማውረድ::

ሩዝ በወተት (የእናቴ ማስታወሻ)
Rice with Milk (My Mom's Favorite)

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሩዝ
200 ሚሊ ሊትር ወተት (4 የቡና ሲኒ)
4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
ጨው

አዘገጃጀት

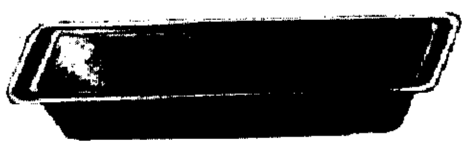
- ሩዙን በደንብ ማጠብና አራት ብርጭቆ ውሃ አድርጎ ድስት ውስጥ መጣድ፤
- ለ20 ደቂቃ ሩዙን ማብሰል፤
- አራት ስኒ ወተት ጨምሮ ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ቺዝ፣ የገበታ ቅቤ፣ ስኳርና ጨው የተጣደው ሩዝ ውስጥ ጨምሮ አደበላልቆ ከእሳቱ ላይ ማውረድ::

የበሬ ሥጋ፣ የጥጃ ሥጋ፣ የዶሮ ሥጋ፣ የበግ ስጋ እና የአሳ ሥጋ ማሪኔድ
Beef, Veal, Chicken, Lamb and Fish Marinade

- ማሪኔድ (መዘፍዘፍ) ማለት ስጋዎቹን በተለያዩ ፈሳሾች ዘፍዝፎ

እንዲጣፍጡ ማድረግ ነው፤

- አነስ ከተባለ ለ30 ደቂቃ ወይም የበለጠ ጥሩ ውጤት ለማግኘት ከ2 እስከ 3 ሰዓት ቢዘፈዘፍ ይመረጣል፤
- ደረቅ እና እርጥብ ቅመማቅመሞች ወደ ስጋው ላይ ሲጨመሩ ስጋውን የበለጠ ጣእም ይሰጡታል፤
- ዘይት ወደ ስጋው ላይ መጨመር ስጋው ማሪኔድ በሚደረግበት (በሚዘፈዘፍበት) ሰአት እንዳይደርቅ ያደርገዋል፤
- ጣፋጭ ጣእም ወደ ስጋው ላይ መጨመር ስንፈልግ ማር ብንጨምር ይመረጣል፤
- ቆምጠጥ ያለ ጣዕም ስጋው ላይ መጨመር ካስፈለገ ሎሚ፣ ብርቱካን፣ መስታርድ፣ አቼቶ፣ ወይንጠጅ፣ እርጎ የመሳሰሉትን መጨመር ተመራጭ ይሆናል፤ እንዲሁም ደግሞ ስጋው እንዲለሰልሱ የሚያግዙ ነገሮች ናቸው፤
- ሶያ ሶስን በምንጨምርበት ጊዜ ጨዋማ የሆነ ጣዕም ይሰጠናል፡፡



MiHome
አድራሻ፣ ፒያሳ
ሞዝቮልድ አጠገብ

የበሬ ስጋ በአትክልትና በቅንጬ
Beef with Veggies & Kinche

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም የበሬ ስጋ (የእግሩ ቢሆን ይመረጣል)
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ራስ ካሮት

5 ፍሬ ቲማቲም
200 ግራም ብሮኮሊ
6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
50 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ (1 የቡና ሲኒ)
1 የሾርባ ማንኪያ ደረቅ የጥብስ ቅጠል
(½) ግማሽ ብርጭቆ ቅንጬ
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ስጋውን በመካከለኛ መጠንና በአራት መዓዘን መቆራረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ካሮቱን እና ቲማቲሙን በደቃቁ መከተፍ፤
- ብሮኮሊውን ገነጣጥሎ መከተፍ፤
- ቅንጬውን በደንብ ማጠብ፤
- ተለቅ ባለ ድስት ዘይት ማጋል እና ስጋውን መጥበስ፤
- ከድስት ውስጥ ስጋውን አውጥቶ ስጋው በተጠበሰበት ዘይት ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና የጥብስ ቅጠል በደንብ ማቁላላት፤
- ቲማቲሙን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ አብስሎ የተጠበሰውን ስጋ እንደገና ወደ ድስት መጨመር፤
- ቅንጬውን እና ወይንጠጁን ወደ ስጋ ጨምሮ እንደገና ማብሰል፤
- የሾርባ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ብሮኮሊውን ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ሚጥሚጣ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

የቢፍ ስትሮጋኖፍ
Beef Stroganoff

ጥሬ ዕቃዎች

ግማሽ ኪሎ ግራም የበሬ ስጋ (የእግሩ ቢሆን ይመረጣል)
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
200 ግራም እንጉዳይ
100 ሚ.ሊ. ሊትር ጠጅ (2 የቡና ሲኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
6 ጭልፋ የስጋ ማጣፈጫ ሾርባ
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ስጋውን በረዣዥሙ እና በቀጭኑ መክተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- መሽሩሙን በጨርቅ ውሃ ሳይነካ መጥረግ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ስጋውን ጨምሮ መጥበስ፤
- ስጋው ከተጠበሰ በኋላ ማውጣት፤
- ስጋው የተጠበሰበት ዘይት ላይ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ማቁላላት፤
- የተጠበሰውን ስጋ ወደ ድስቱ ጨምሮ ላዩ ላይ ዱቄቱን ነስንሶ እንደገና ማብሰል፤
- መሽሩሙን /እንጉዳዩን/ ከወይኑ ጋር ጨምሮ ለ10 ደቂቃ እንደገና መጥበስ፤
- የሾርባ ማጣፈጫውን በመጨመር ለተጨማሪ 40 ደቂቃ በደንብ ማብሰል፤

- ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- በሩዝ ወይም በበሰለ ድንች ማቅረብ፡፡

ስቴክ በፔፐር ሶስ
Steak with Pepper Sauce

ጥሬ እቃዎች

450 ግራም የጭቅና ስጋ
1 የሻይ ማንኪያ ያልተፈጨ ቁንደበርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ ሶያ ሶስ
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
4 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
6 የሾርባ ማንኪያ ኮኛክ (የሃገር ውስጥ)
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የጭቅና ስጋውን በደንብ ማጽዳት /ማጥራት/፤
- ሙሉውን ሳይቆራረጥ ዘይት መቀባት፤
- ቁንዶበርበሬውን ደቆስ ደቆስ አድርጎ ማዘጋጀት፤
- መክተፊያ ላይ ከጨው ጋር መነስነስ፤
- ስጋውን ቁንዶበርበሬና ጨው ያለበት መክተፊያ ላይ ማንከባለል፤
- መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ማጋል፤
- ስጋውን መጥበሻ ላይ ጨምሮ በሁሉም በኩል እያገላበጡ መጥበስ፤
- ስጋውን ከመጥበሻው ላይ አውጥቶ መጥበሻው ላይ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- ኮኛኩን በመጨመር በደንብ አልኮሉ እስኪቃጠል ማብሰል፤

- ክሬም ጨው እና ሌላ ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማብሰል፤
- የተጠበሰውን ስጋ ቆረራርጦ በሰሀን ማድረግ፤
- መጥበሻ ላይ የሚገኘውን ክሬም ወደ ስጋው ላይ ፈሰስ ማድረግ፤
- ከሩዝ ጋር ወይም ከድንች ጋር ማቅረብ፡፡

ስቴክ በቡኒ ሶስ
Steak with Brown Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የጭቅና ስጋ

(½) ግማሽ ኪሎ የተቆራረጠ አጥንት (የዶሮ ወይም የበሬ)

3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

4 ፍሬ ካሮት

4 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ግንድ ሰለሪ

100 ሚሊ ሊትር ክሬም (2 የቡና ሲኒ)

3 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ሳልሳ

4 ጭልፋ ውሃ

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት የተቆራረጠውን የበሬ ወይም የዶሮ አጥንቱን በዘይት በደንብ መጥበስ፤
- አጥንቱ ጥቁር ቡኒ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤ ካሮቱን፣ ሽንኩርቱን እና ሰለሪውን ጨምሮ ማሸት፤

- ከዱቄቱ ጋር አራት ጭልፋ ውሃ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ ማብሰልና ማሸት፤
- በስሎ ከጨረሰ በኋላ በትልቅ ማጥለያ ማጥለል፤
- የበሰሉትን አጥንቶች እና አትክልት መጣል፤
- የወጣውን ቡኒ ፈሳሽ መጥበሻ ላይ ማድረግ፤
- የገበታ ቅቤ እና ክሬም ጨምሮ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ስጋውን በመጥበሻ ጠብሶ እና ቆራርጦ በሰሀን ላይ ማድረግ፤
- ብራውን ሶሱን ፈሰስ አድርጎ መጠቀም፡፡

ስቴክ ከወይን ጠጅ እና እንጉዳይ ጋር
Steak with Wine and Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የጭቅና ስጋ

2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

150 ግራም እንጉዳይ

100 ሚሊ ሊትር የወይን ጠጅ (2 የቡና ሲኒ)

1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተፈጨ የጥብስ ቅጠል

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የጭቅና ስጋውን በደንብ አጽድቶ ሳይቆራረጥ በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ በደንብ መጥበስ፤
- ስጋው ከተጠበሰ በኋላ ከመጥበሻ ማውጣት፤
- በራሱ መጥበሻ ላይ የገበታ ቅቤ መጨመር፤
- መሸሩሙን ውሃ ሳይነካ በጨርቅ በደንብ መጥረግ፤
- የጸዳውን እንጉዳይ ወደ መጥበሻው መጨመር እና በደንብ መጥበስ፤

- ወይኑን ፈሰስ እያደረጉ በመጨመር በደንብ ማብሰል፤
- ከላይ የጥብስ ቅጠል፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ማውረድ፤
- የተጠበሰውን ስጋ ቆራርጦ ከላይ የመሽሩሙን ሶስ መጨመርና ማቅረብ፡፡

ሚት ሎፍ
Meat Loaf

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም ወይም 500 ግራም የተፈጨ ስጋ

150 ሚሊ. ሊትር ወተት (3 የቡና ሲኒ)

50 ግራም የተፈጨ የዳቦ ዱቄት (1 የቡና ሲኒ)

100 ግራም ካቻፕ (2 የቡና ሲኒ)

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 እንቁላል

ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ስጋውን፣ እንቁላሉን ፣የተፈጨ ዳቦ ዱቄቱን፣ 50 ግራም /1 የቡና ሲኒ/ ካቻፑን፣ ሽንኩርቱን፤ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- የዳቦ መጋገሪያ ፓትራ ዘይት ቀብቶ የተዋሃደውን መጨመር፤
- በደንብ ደምድሞ ከላይ ቀሪውን ካቻፕ /1 የቡና ሲኒ/ መጨመርና ማዳረስ፤
- በአልሙኒየም ፎይል ሸፍኖ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- አውጥቶ በስላይስ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

የጥጃ ጎድን በባልሳሚክ ቪነገር
Veal with Balsanic Vinegar

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የጥጃ ጎድን

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ግንድ የጥብስ ቅጠል

3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

50 ሚሊ. ሊትር ባልሳሚክ ቪንገር /1 የቡና ሲኒ/

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የጥጃ ጎድኑ ላይ ጨው እና ቁንዶበርበሬ መነስነስ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ጎድኑን መጥበስ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን ሽሪምሪ መክተፍ፤
- ጎድኑ የተጠበሰበት መጥበሻ ላይ (መጥበሻው ሳይታጠብ) ነጭ ሽንኩርቱን ጠበስ ጠበስ ማድረግ፤
- ጥብስ ቅጠሉንና ባልሰሚክ ቪንገሩን መጨመር፤
- ባልሳሚክ ቪንገሩን ለትንሽ ደቂቃ ከፈላ በኋላ በማጥለያ ሽንኩርቱንና የጥብስ ቅጠሉን ማጥለል፤
- የተጠለለውን ባልሳሚክ ቪንገር መልሶ ወደ መጥበሻ ጨምሮ የገበታ ቅቤ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- የተጠበሰው ጎድን ላይ ፈሰስ ማድረግ፡፡

የጥጃ ስጋ በአትክልት
Veal and Veggies

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የጥጃ ስጋ
1 የፈረንጅ ቃርያ
1 ራስ ዝኩኒ
4 ፍሬ ድንች
3 ራስ ካሮት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
50 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ /ነየቡና ሲኒ/
2 ብርጭቆ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የጥጃ ስጋውን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- በደቃቅ አራት መዓዘን የፈረንጅ ቃሪያ፣ ዝኩኒ፣ ድንች እና ካሮት መከታተፍ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የጥጃ ስጋውን በደንብ መጥበስ፤
- ከተጠበሰ በኋላ ስጋውን ማውጣት፤
- ስጋ በተጠበሰበት ድስት ውስጥ ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን ማቁላላት፤
- የተከታተፈውን ካሮት፣ ዝኩኒ፣ የፈረንጅ ቃሪያ እና ድንቹን አስገብቶ ለተጨማሪ 10 ደቂቃ ማቁላላት፤

- የተጠበሰውን ስጋ አስገብቶ ማደባለቅ፤
- ወይን ጠጅ እና የሾርባ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰልና ማውረድ፡፡

የጥጃ ስጋ በመኮሮኒ
Veal with Maccheroni

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም የጥጃ ስጋ
500 ግራም መኮሮኒ
2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
1 ፍሬ ካሮት
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
3 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
2 ብርጭቆ የስጋ ማጣፈጫ ሾርባ
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የጥጃ ስጋውን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የተቆራረጠውን የጥጃ ስጋ ጨምሮ በደንብ መጥበስ እና መጥበስ፤
- ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ስጋ የተጠበሰበት ድስት ውስጥ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን ጨምሮ ማቁላላት፤

- ሽንኩርቱ ከተቁላላ በኋላ ስጋውን እና ዱቄቱን መጨመር፤
- የማጣፈጫ ሾርባውን እየጨመሩ ስጋውን ማቁላላት፤
- ሁለት ሊትር ውሃ እና ጨው አፍልቶ መኮሮኒውን መቀቀል፤
- የበሰለውን መኮሮኒ ወደ ስጋ ውስጥ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ዶሮ ካቻቶሬ
Chicken Cacciatore

ጥሬ ዕቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ እና 2 የዶሮ እግር
5 ፍሬ ቲማቲም
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
1 ፍሬ ካሮት
1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
1 ግንድ የሾርባ ቅጠል
2 ፍሬ የላውሮ ቅጠል (bay leaf)
3 የሾርባ ማንኪያ ጥቁር የወይራ ፍሬ
50 ሚሊ. ሊትር ወይን ጠጅ /1 የቡና ሲኒ/
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዶሮውን በደንብ ማጠብና ጨውና ቁንዶበርበሬ መነስነስ፤
- በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ዶሮውን ጨምሮ መጥበስ ከተጠበሰ በኋላ ዶሮውን ማውጣት፤

- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ካሮቱን፣ የሾርባ ቅጠሉን፣ የላውሮ ቅጠሉን እና ባሮውን በደንብ መከተፍ፤
- ዶሮ በተጠበሰበት ድስት ውስጥ የተከታተፉትን አትክልቶች እና ባሮውን ጨምሮ ማቁላላት፤
- ቲማቲሙን በደቃቁ ከትፎ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ማብሰል፤
- ዶሮውን ወደ ቲማቲሙ እና ሽንኩርቱ መጨመር፤
- የወይን ጠጅ ጨምሮ ለ40 ደቂቃ ማብሰል፤
- የወይራ ፍሬ ጨምሮ ለሌላ አምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ከፓስታ ወይም ከሩዝ ጋር አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዶሮ ከፈረንጅ ቃሪያ እና እንጉዳይ ጋር
Chicken with Bell Pepper and Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ ስጋ
2 የፈረንጅ ቃሪያ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
100 ግራም እንጉዳይ
1 ግንድ የጥብስ ቅጠል
2 ብርጭቆ ወይን ጠጅ
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው እና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤

- ዶሮውን በደንብ ማጠብና በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ መጥበስ፤
- ነጭ ሽንኩርቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን በሺሪሚሪ (በረዣዥም) መቆራረጥ፤
- በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ ሽንኩርቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን ከጥብስ ቅጠል ጋር በደንብ ማብሰል፤
- እንጉዳዩን ውሃ ሳይነካ በጨርቅ በደንብ ማጽዳት፤
- የፈረንጅ ቃሪያው እና ሽንኩርቱ ውስጥ እንጉዳዩን መጨመር፤
- ወይን ጠጁን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- በላዛኛ መስሪያ ውስጥ ዶሮውን ደርድሮ የተዘጋጀውን የፈረንጅ ቃሪያ እና መሸሩሙን ከላይ ማፍሰስ፣
- ለ15 ደቂቃ አቨን ውስጥ ጨምሮ ማብሰል እና ማውረድ፣
- ከሩዝ ጋር ማቅረብ።

የዶሮ አሮስቶ
Roasted Chicken

ጥሬ ዕቃዎች

1.5 ግራም ሙሉ ዶሮ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ በርበሬ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ እርድ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል

4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

1 ፍሬ ሎሚ

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ዶሮውን በደንብ ማጠብ፤
- የታጠበውን ዶሮ በደንብ በጨርቅ ማድረቅ፤
- የዶሮውን ቆዳ ዘይት መቀባት፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ሎሚውን ቆራርጦ የዶሮው ሆድ ውስጥ መከተት፤
- ከቆዳው ስር ቅቤውን ቆራርጦ ማስገባት፤
- በርበሬ፣ የተፈጨ ዝንጅብል፣ እርድ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ቆዳው ላይ ማሸት፤
- በላዛኛ መስሪያ ላይ ዘይት ጨምሮ ዶሮውን ለአንድ ሰዓት ከ 45 ደቂቃ ማብሰል።

ዶሮ በእርጎ እና ጋራም ማሳላ (የህንድ የምግብ አሰራር)
Chicken with Yoghurt and Garam Masala

ጥሬ ዕቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ

200 ግራም እርጎ (4 የቡና ስኒ)

5 ፍሬ ቲማቲም

2 የሾርባ ማንኪያ ጋራም ማስላ (የቅመም ዓይነት)

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ለጋራም ማሳላ ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሄል

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የድንብላል ፍሬ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የሰናፍጭ ፍሬ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የከሙን ፍሬ

ለጋራም ማሳላ አዘገጃጀት

- በመጥበሻ ውስጥ ቀረፋውን፣ ቅርንፉዱን፣ ሄል፣ የድንብላል ፍሬ፣ የሰናፍጭ ፍሬ፣ የከሙን ፍሬና ሚጥሚጣ አድርጎ ሞቅ ሞቅ ማድረግ
- ከመጥበሻ አውርዶ በደንብ በሙቀጫ መውቀጥ ወይም በቡና መፍጫ ማሽን በደንብ መፍጨት::

የዶሮ አዘገጃጀት

- ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረገኸርሙ መቆራረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- በድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ሁለት የሾርባ ማንኪያ ጋራም ማሳላውን ጨምሮ ማቁላላት፤
- ዶሮውን የተቁላላው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- ቲማቲሙን በደንብ መፍጨት፤
- የተፈጨውን ቲማቲም ወደ ዶሮው ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ ማብሰል፤
- እርጎ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ከሩዝ ጋር ማቅረብ::

የዶሮ ናጌት በሞዘሬላ
Chicken Nuggets with Mozzarella

ጥሬ ዕቃዎች

2 ትልልቅ የዶሮ መላላጫ

200 ግራም ሞዘሬላ

2 እንቁላል

ፍርኖ ዱቄት

የተፈጨ የዳቦ ዱቄት

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቀድሚያ እቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ዶሮውን በደንብ አጥቦ በአራት መዓዘን መቆራረጥ፤፤
- ሞዘሬላውን በዶሮው ልክ መቆራረጥ፤
- ዶሮውንና ሞዘሬላውን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ መቀመም፤
- እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ፍርኖ ዱቄት በአንድ ትሪ የዳቦ ዱቄት በሌላ ትሪ አድርጎ ማዘጋጀት፤
- ዶሮውን እና ሞዘሬላውን አንድ በአንድ እያደረጉ ማጣበቅ፤
- የተጣበቀውን ዶሮ በእጅ እያደረጉ በዱቄት ማዳረስ፤
- ፍርኖ ዱቄት የተደረገበትን ዶሮ እና ሞዘሬላውን ወደ እንቁላሉ እያስገቡ ወደ ዳቦ ዱቄት ውስጥ ጨምሮ በደንብ ሙሉውን አዳርሶ ማሸግ፤
- እንዲህ እያደረጉ ሁሉንም መጨረስ፤
- የተዘጋጀውን ዶሮ በመጋገሪያ ትሪ አድርጎ ወደ እቨኑ ማስገባት፤
- አብስሎ ማውጣት::

ዶሮ በቺዝ እና በሞርቶዴላ
Chicken with Cheese & Mortadella

ጥሬ ዕቃዎች

4 የዶሮ መላላጫ
4 የሾርባ ማንኪያ ቤት የተሰራ ቺዝ
4 ስላይስ ሞርቶዴላ
6 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ350° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ዶሮውን በደንብ ማጠብ፤
- ዶሮውን መሀል ለመሀል በቢላ መሰንጠቅ፤
- ቤት የተሰራውን ቺዝ በጨው እና በቁንዶበርበሬ መቀመም፤
- ሞርቶዴላውን በትናንሽና በደቃቁ መክተፍ፤
- ከትፎ ወደቺዙ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- በማንኪያ እየጨለፉ ቺዙን እና ሞርቶዴላውን ወደ ተቀደደው ዶሮ ውስጥ መጠቅጠቅ፤
- ጠቅጥቆ በጥርስ እንጨት ማሸግ (ሲጠበስ ቺዙ እን ይወጣ)፤
- በመጥበሻ ዘይተ አግሎ ዶሮውን ጨምሮ በሁሉም ኩል እያገላበጡ መጥበስ፤
- ከመጥበሻ አውጥቶ ወደ መጋገሪያ ትሪ አድርጎ አቨን ውስጥ ለ40 ደቂቃ ማብሰል፤
- ዶሮ በተጠበሰበት መጥበሻ የገበታ ቅቤ እና ክሬም ጨምሮ ማማሰል፤

- ዶሮውን ከበሰለ በኋላ ከአቨን ውስጥ ማውጣት፤
- ሲቀርብ ክሬሙን ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ ጉላሽ
Fish Gulash

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ዓሳ (ፍሌቶ)
4 ፍሬ ቲማቲም
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 ፍሬ ቃሪያ
1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ (እንደ ምርጫ)
1 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ድልህ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዓሳውን አጥቦ እሾሁን አውጥቶ በአራት መዓዘን መቆራረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ሺሪሚሪ አድርጎ በረዣዥሙ መከታተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን መጥበስ፤
- ቲማቲሙን በሺሪምሪ ቆራርጦ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ማብሰል፤
- የቲማቲም ሳልሳውንና በርበሬውን ጨምሮ ማብሰል፤
- የተቆራረጠውን አሳ ወደ ሽንኩርት እና ቲማቲሙ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከ 8-10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ቃሪያውን ከትፎ ጣልጣል አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በኦላንዴዝ ሶስ
Fish with Hollandaise Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ
ለኦላንዴዝ ሶስ ጥሬ ዕቃዎች
4 የእንቁላል አስኳል
50 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
5 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የኦላንዴዝ አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የእንቁላል አስኳል ጨምሮ መምታት፤
- የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን በጎድጓዳ ሰሃን ውስጥ ማቅለጥ፤
- በድስት ውስጥ ውሃ ማፍላት፤
- የተመታውን እንቁላል ከነጎድጓዳ ሰሀኑ ወደሚፈላው ውሃ ድስት ውስጥ አድርጎ መምታት፤
- ያለማቋረጥ እየመቱ የቀለጠውን ቅቤ ቀስ በቀስ ወደ እንቁላሉ መጨመር፤
- የሎሚ ጭማቂውን ልክ እንደ ቅቤው ወደ እንቁላሉ እየጨመሩ መምታት (አንድ ጊዜ መምታቱን ካቆምን እንቁላሉ ይበስልና ፍርፍር ይላል ስለዚህ በደንብ ቶሎ ቶሎ መምታቱን አለማቆም)፤
- አውርዶ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማማሰል፤
- አሳውን አጽድቶ ለአራት ቆራርጦ በጨውና በቁንደበርበሬ መቀመም፤
- በመጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ አሳውን መጥበስ፤
- በደንብ ከተጠበሰ በኋላ አውጥቶ ከኦላንዴዝ ሶስ ጋር ማቅረብ፡፡

ዓሳ ኮተሌት
Fish Cutlet

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቲላፒያ ዓሳ
3 እንቁላል
(¼) ሩብ ኪሎ የፍርኖ ዱቄት
(¼) ሩብ ኪሎ የዳቦ ዱቄት
4 ፍሬ ሎሚ
(¼) ሩብ ሊትር ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዓሳውን አጥቦ እሾሁን ማውጣት፤
- እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- በሁለት ትሪ ፍርኖ ዱቄቱንና የዳቦ ዱቄቱን መበተን፤
- አሳውን በሁሉም በኩል እያገላበጡ ፍርኖ ዱቄቱን ማዳረስ፤
- አሳውን እንቁላሉ ውስጥ እየነከሩ ወደ ዳቦ ዱቄት ውስጥ መጨመርና በሁሉም በኩል ማዳረስ፡፡
- ዘይቱን በትልቅ መጥበሻ አግሎ አሳውን መጥበስ፡፡

ዓሳ በአቮካዶ እና ቺሊ ሳልሳ
Fish with Avocado and Hot Chili Salsa

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቴላፒያ ፍሌቶ አሳ
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ
ጥሬ ዕቃዎች ለሳልሳ
2 መካከለኛ አቮካዶ
2 መካከለኛ ፍሬ ቲማቲም
1 የፈረንጅ ቃሪያ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ (ዛላ ወይም የተፈጨ)
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዓሳውን በደንብ አጥቦ እሾሁን ማውጣት እና በጨውና ቁንዶበርበሬ መቀመም፤
- በመጥበሻ ውስጥ ዘይት አግሎ አሳውን መጥበስ፤
- አቮካዶውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- የፈረንጅ ቃሪያውን ቆራርጦ በመጥበሻ ዘይት አግሎ መጥበስ እና አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ ማድቀቅ፤

- በጎድጓዳ ሰሀን አቮካዶውን፣ የተጠበሰውን ቃሪያ እና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር እና ማደበላለቅ፤
- ቲማቲሙን እንዲሁ በደቃቁ ከትፎ ወደ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ሎሚ ጭማቂ፣ ሚጥሚጣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አደበላልቆ የተጠበሰው አሳ ላይ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በወይራ ፍሬ እና ቲማቲም
Fish with Olives and Tomato

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ቴላፒያ ፍሌቶ ዓሳ
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ
ጥሬ ዕቃዎች ለወይራ ፍሬ እና ቲማቲም ሶስ
2 ፍሬ ቲማቲም
3 የሾርባ ማንኪያ አረንጓዴ ወይም ጥቁር የወይራ ፍሬ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ በሶብላ
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ አቼቶ
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዓሳውን አጥቦ እሾሁን አጥርቶ መጥበስ፤
- ቲማቲሙን በደንብ አጥቦ በደቃቁ መከተፍ፤
- የወይራ ፍሬውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ቲማቲሙን፣ የወይራ ፍሬውን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ዘይት፣ አቼቶ፣ በሶብላ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- ተጠብሶ የወጣው አሳ ላይ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ ቴምፓራ በአኩሪአተር ሶስ እና በዝንጅብል
Fish Tempara with Soya sauce and Ginger

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም የቴላፒያ ፍሌቶ ዓሳ

(½) ግማሽ ጠርሙስ አምቦ ውሃ

3 እንቁላል

100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ሲኒ)

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ጥሬ ዕቃዎች ለዝንጅብል ሶስ

50 ሚሊ ሊትር ላይት ሶያ ሶስ (1 የቡና ሲኒ)

1 የሻይ ማንኪያ የተፈቀፈቀ ዝንጅብል

1 የሻይ ማንኪያ አቼቶ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር

አዘገጃጀት

- ዓሳውን አጥቦ እሾሁን አውጥቶ በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዱቄት፣ አምቦ ውሃውን ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ

አድርጎ መደበላለቅ፤

- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይቱን ማፍላት፤
- የተቆራረጠውን አሳ የአምቦውሃውና ፍርኖዱቄት ሊጥ ውስጥ እየለወሱ የፈላ ዘይት ውስጥ እየጨመሩ መጥበስ፤
- ቡናማ ሲሆን ማውጣት፤
- በአነስተኛ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ሶያ ሶስ፣ አቼቶ፣ስኳር እና የተፈቀፈቀ ዝንጅብል ጨምሮ መምታት፤
- ከተመታ በኋላ በማጥለያ አድርጎ ማጥለል፤
- የተጠለለውን ሶያ ሶስ ከተጠበሰው አሳ ጎን በዕቃ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዓሳ በአልሙኒየም ተሸፍኖ
Fish al Cartoccio

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ

1 ፍሬ ሎሚ

2 የላውሮ ቅጠል

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 ፍሬፍሬ ቲማቲም

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አልሙኒየም ፎይል

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ ኦቭኑን በ250° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- ዓሳውን አጥቦ ለአራት እኩል መቆራረጥ፤

- ቆራርጦ በጨውና በቁንዶበርበሬ መቀመም፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ቲማቲሙን በስሱ በክብ መከተፍ፤
- ሎሚውን በስላይስ መቁረጥ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ላይ አድርጎ ዘይት፣ ቁንዶበርበሬና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ፤
- በመጋገሪያ ትሪ ላይ አልሙኒየም ፎይሉን ዘርግቶ አሳውን ቁጭ ማድረግ
- የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት፣ ቲማቲሙን፣ ጨው፣ ሎሚውን ከላውሮ ቅጠል ጋር በመስመር አሳው ላይ አድርጎ ፎይሉን በደንብ ማሸግ፤
- እቶን ውስጥ ጨምሮ ከ20 - 25 ደቂቃ ማብሰል::

ዓሳ በፈረንጅ ቃሪያ ፔስቶ
Fish with Bell Pepper Pesto

ጥሬ ዕቃዎች

450 ግራም ናይል ፐርች ዓሳ
1 የፈረንጅ አረንጓዴ ቃሪያ
1 የፈረንጅ ቢጫ ቃሪያ
1 የፈረንጅ ቀይ ቃሪያ
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ አቼቶ
1 ዘላ ሚጥሚጣ
4 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ እቶኑን በ250° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- ዓሳውን አጥቦ ለአራት እኩል መቆራረጥ፤

- ቆራርጦ በጨውና በቁንዶበርበሬ መቀመም፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በስሱ በክብ መከተፍ፤
- ዘላ ሚጥሚጣውን መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ላይ አድርጎ የወይራ ዘይት፣ ሚጥሚጣውን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ቁንዶበርበሬና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ፤
- የፈረንጅ ቃሪያውን ቆራርጦ አረንጓዴ፣ ቢጫ፣ ቀዩን መጥበሻ ላይ አድርጎ መጥበስ፤
- አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ እያንዳንዱን በከለር መለየት፤
- በጁስ መፍጫ የወይራ ዘይት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ አቼቶውን፣ ሚጥሚጣ፣ ካስፈለገ አራት የሾርባ ማንኪያ ውሃ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ እያንዳንዱን ከለር ቃሪያ ለየብቻ መፍጨት፤
- የተጠበሰው አሳ ላይ እያንዳንዱን ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ::

የበግ ዕግር አሮስቶ በተለያዩ ቅመሞች
Lamb Arrosto

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ የበግ እግር ስጋ
(½) ግማሽ ኪሎ ቲማቲም
2 ብርጭቆ አቼቶ
5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ግንድ በሶብላ
2 ግንድ የጥብስ ቅጠል
3 የላውሮ ቅጠል
ፍርኖ ዱቄት
6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ አቼቶ፣የጥብስ ቅጠል፣ በሶብላና ነጭ ሽንኩርት ከታትፎ ባንድ ላይ ማደበላለቅ፤
- ለ30 ደቂቃ ማስቀመጥ፤
- የበግ ስጋውን መቆራረጥ፤
- የበግ ስጋው ላይ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ እና ዱቄት ነስንሶ ማሸት፤
- በዱቄት የታሸውን የበግ ስጋ በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት አግሎ ዱቄት እየነሰነሱ መጥበስ፤
- የተቀመጡትን ቅመማቅመሞች ከአቼቶ ጋር ወደ ጥብሱ ጨምሮ ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ቲማቲሙን በረዣዥሙ ቆርጦ እየበሰለ ያለው የበግ ጥብስ ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፤
- ከሩዝ ጋር ማቅረብ፡፡

ጆርዳና ስታይል የበግ አሰራር
Giordana's Style Lamb

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ የበግ ስጋ

2 ብርጭቆ ወይን ጠጅ

5 እንቁላል

50ግራም የተፈጨ ቺዝ (1 የቡና ስኒ)

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የበግ ስጋውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ነጭ ሽንኩርቱንና የበግ ስጋውን ጨምሮ መጥበስ፤
- የወይን ጠጁን ጨምሮ ውሃው እስከሚመጥ ድረስ ማብሰል፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እንቁላሉንና የተፈጨውን ቺዝ አንድ ላይ መምታት፤
- ስጋው እንደበሰለ ካረጋገጥን በኋላ የተቀመመውን እንቁላል ጨምሮ ያለማቋረጥ ማማሰል፤ለሁለት ደቂቃ አብስሎ ማውረድ፡፡

HEALTHIER CHOICE
TASTIER MEALS
MULTI FRY
THE MULTICOOKER
Multifry is a new innovative cooking appliance combining a state-of-the art low oil fryer and multicooker. Your solution to healthier living. Multifry is capable of creating a vast array of delicious dishes. It also introduces an Surround Heating System technology where you can fry, cook, or grill and bake hundreds of lighter and dishes, perfectly.
new, healthier and tastier ways of cooking with over 250 recipes.
information and great recipes, please visit multifry.delonghi.com
For more recipes download our Free APP "De'Longhi Recipe Book"
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play
DēLonghi
Better Everyday
Ethiopian Trade Link p.l.cMob. +251 929 901590
P.O.Box: 21556 Email:- ethiopiantradelinkplc@gmail.com

Product of Germany

emsa

ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email : attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

ቀላል ስናኮች እና የኮክቴል ምግቦች
Snacks and Cocktail Food

ስናኮች በአብዛኛው ለልጆች ትምህርት ቤት መክሰስ ስንፈልግ የምናዘጋጃቸው የምግብ አይነቶች ናቸው:: የእነዚህ አዘገጃጀት በስናክ እና ኮክቴል ምግቦች አዘገጃጀት ላይ ይገኛል:: ኮክቴል ማለት ቤት ውስጥ ድግስ ወይም የተለያዩ ሰፋ ያሉ ማህበራዊ ዝግጅቶች ሲኖሩ በትናንሹ መልክ ይዘው የሚዘጋጁ ምግቦች ናቸው::

ክሬፕ
Savory Crepe

ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም ዱቄት (2 የቡና ስኒ)

2 እንቁላል

100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኒ)

የገበታ ቅቤ

(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን ጨው ጨምሮ በደንብ መምታት፣
- የተመታው እንቁላል ውስጥ ዱቄቱን ጨምሮ እንደገና በደንብ መምታት (እንዳይጓጉል በደንብ መምታት)፤
- ወተቱን ጨው ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- በጋለ መጥበሻ ላይ ቅቤዉን ማቅለጥ፤
- የተዘጋጀውን ሊጥ በጭልፋ እየለኩ እንደ እንጀራ በክቡ መጥበሻው ላይ ማስፋት፤
- ቡናማ ቀለም እስከሚሆን ድረስ አገላብጦ ማብሰል፤
- ይህ የክሬፕ ቂጣ ከማንኛውም ሶስ ወይም ከማንኛውም የምግብ አይነቶች ማባያ ሊ ሆን ይችላል፡፡

ክሬፕ በግሪል ዶሮ
Crepe with Grilled Chicken

ጥሬ ዕቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ

ሰላጣና ቲማቲም

4 ትልልቅ የክሬፕ ቂጣ

2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ዘይት ለመጥበሻ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዶሮው በደንብ ከታጠበ በኋላ ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- መጥበሻውን በደንብ አግሎ የተቆራረጠውን ዶሮ ቡናማ ቀለም እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- ቲማቲሙን እና ሰላጣውን በደንብ የተዘጋጀውን ካጠቡ በኋላ ቲማቲሙን በስሱ በክብ በመቁረጥ ማዘጋጀት፤
- ቲማቲሙና ሰላጣ ላይ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በትንሹ መጨመር፤
- የክሬፑን ቂጣ ሰሀን ላይ በመዘርጋት በመጀመሪያ ሰላጣውን መዘርጋት ከላዩ ላይ ቲማቲም ማድረግ፣ በመጨረሻ የተጠበሰውን ዶሮ እላዩ ላይ ማድረግ፤
- ማዮኔዙን በሾርባ ማንኪያ ጠብ ጠብ አድርጎ ቀብቶ ካስፈለገ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለሁለት ማጠፍ፤
- የታጠፈውን ለሁለት ቆርጦ ማቅረብ፡፡

ክሬፕ በአቮካዶ
Crepe with Avocado

ጥሬ ዕቃዎች

2 ፍሬ አቮካዶ
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈቀፈቀ ቺዝ
ሰላጣ እና ቲማቲም
4 የክሬፕ ቂጣ
2 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ የክሬፕ ቂጣ መስራት፤
- አቮካዶውን ልጦ በሺሪምሪ መቆራረጥና ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ጨምሮ ከወይራ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርሬ ጋር መቀመም፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መቆራረጥ፤
- ሰላጣውን አጥቦ ማዘጋጀት፤
- ቲማቲምና ሰላጣው ላይ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በመጨመር ማዘጋጀት፤
- የክሬፕ ቂጣውን ሰሀን ላይ መዘርጋት፤
- የክሬፕ ቂጣው ላይ ሰላጣውን መዘርጋት፣ የተቆራረጠውን አቮካዶና ቲማቲሙን ማድረግ፤
- በመቀጠል ቺዙን እላዩ ላይ በመነስነስ የወይራ ዘይቱን በትንሹ ማፍሰስ፤
- የክሬፕ ቂጣውን ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቁረጥ፡፡

ክሬፕ በእንጉዳይ
Crepe with Mushroom

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም እንጉዳይ
4 የሾርባ ማንኪያ ባሻሜል ሶስ
4 የክሬፕ ቂጣ
2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የክሬፕ ቂጣ በቅድሚያ መስራት፤
- እንጉዳዩን ውሃ ሳይነካው በንጹህ ጨርቅ በደንብ መጥረግ፤
- በመከተፊያ በረጃጅሙ መክተፍ፤
- በመጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ እንጉዳዩን በመጨመር ቡናማ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- የስጎ ቅጠሉን በደንብ ከትፎ ከጨውና ቁንዶበርበሬ ጋር እንጉዳይ ውስጥ መጨመር፤
- የክሬፕ ቂጣውን ባሻሜል ሶስ መቀባት (ባሻሜል ሶስ አሰራር የስጎ አሰራሮች ገጽ ላይ ይገኛል)፤
- የተጠበሰውን እንጉዳይ ለአራት ቦታ ከፍሎ የተቀባው የክሬፕ ቂጣ ላይ ማድረግ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ እንደአስፈላጊነቱ መጨመር፤
- የክሬፕ ቂጣውን ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቁረጥ፡፡

ክሬፕ ሱዜት በጆርዳና አሰራር
Crepe Suzette (Giordana's way)

ጥሬ ዕቃዎች

4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
4 የሻይ ማንኪያ ስኳር
2 ብርቱካን ጁስ
2 ፍሬ ብርቱካን
2 መለኪያ የአናናስ አረቄ
4 ክሬፕ ቂጣ

አዘገጃጀት

- የክሬፕ ቂጣውን በቅድሚያ ማዘጋጀት፤
- ብርቱካኑን መጭመቅ፤
- ሁለቱን ብርቱካን ልጦ እያንዳንዱን መፈልቀቅ፤
- በፍልቃቂው ላይ ያሉትን ቆዳዎች መላጥ፤
- በመጥበሻ ላይ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- የተፈለቀቀውን ብርቱካን መጨመርና ስኳር ከላዩ ላይ መነስነስ፤
- የብርቱካን ጁሱን እና የአናናስ አረቄውን ጨምሮ አልኮሉ በደንብ እስኪቃጠል ድረስ ማብሰል፤
- የተሰራውን ክሬፕ ከተሰራው የብርቱካን ሶስ ላይ ማድረግ፤
- ትንሽ ከሞቀ በኋላ ክሬፑን አንስቶ ሶሱን ከላይ መጨመር፤
- ለሁለት ቆርጦ ማቅረብ::

ክሬፕ በሙዝና ወተት
Crepe with Banana and Milk

ጥሬ ዕቃዎች

4 ፍሬ ሙዝ
4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኒ)
4 የክሬፕ ቂጣ

አዘገጃጀት

- የክሬፕ ቂጣውን በቅድሚያ ማዘጋጀት፤
- ሙዙን በክብ በክብ መቆራረጥ፤
- በመጥበሻ አድርጎ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- የተቆረጠውን ሙዝ መጥበሻው ላይ መጨመር፤
- ስኳሩን ነስንሶ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ወተቱን ጨምሮ ለሌላ ሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- በሌላ መጥበሻ የገበታ ቅቤ አቅልጦ የክሬፕ ቂጣውን ማሞቅ፤
- የሞቀውን ክሬፕ ሰሀን ላይ ዘርግቶ የተሰራውን ሙዝ ላዩ ላይ መጨመር፤
- የተሰራውን የክሬፕ ቂጣ ለሁለት ማጠፍና ሁለት ቦታ መቁረጥ::

ቸኮሌት ፓንኬክ
Chocolate Pancake

ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
3 የሻይ ማንኪያ ካካዋ
1 እንቁላል
300 ሚሊ ሊትር ወተት (6 የቡና ስኒ)
8 የሾርባ ማንኪያ እንጆሪ
8 የሾርባ ማንኪያ ፈሳሽ ክሬም
ዘይት ለመጋገር

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ዱቄቱንና ካካዋውን መቀላቀል፤
- እንቁላሉን በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን መምታት፤
- በቀስታ የተመታውን እንቁላል፣ ዱቄት እና ካካዋ ውስጥ ጨምሮ ማቀላቀል፤
- በተጨማሪ ወተቱን ቀስ በቀስ እየጨመሩ ሊጡን ማቅጠን፤ እንዲሰክን ለ30 ደቂቃ ማቆየት፣
- ዘይት በመጥበሻ በማሞቅ ሊጡን አንድ አንድ ጭልፋ እየገነሱ በሁለቱም በኩል ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- እንጆሪውን አጥቦ ቆራርጦ ለአራት ቦታ መክፈል፣
- ፓንኬኩን በዝርግ ሰሀን ላይ አድርጎ እንጆሪውን ከላይ ማስቀመጥ፣
- ሁለት ሁለት የሾርባ ማንኪያ ክሬም እያፈሰሱ ማቅረብ፡፡

ጆርዳና ኩሽና የምግብ አዘገጃጀት

ፓንኬክ
Pancake

ጥሬ እቃዎች

100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
1 እንቁላል
100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኒ)
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቫኔላ
ዘይት ለመጋገር
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- ፍርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ስኳርና ጨው በአንድ ላይ በጎድጓዳ ሰሀን መቀላቀል፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን መምታት፤
- በመቀጠል ቫኒላና ወተት መጨመር፤
- የተመታውን እንቁላልና ወተት ፍርኖ ዱቄት ውስጥ ጨምሮ ሳይጓጉል በደንብ ማደባለቅ፤
- በመጥበሻ ውስጥ ዘይቱን ማጋልና አንድ አንድ ጭልፋ ሊጥ በማድረግ ቂጣውን በሁለት በኩል ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ይህ ፓንኬክ ከማርማላት፣ ከማር፣ ከፍሬሽ ፍሩት፡- እንደ ፖም፣ ብርቱካን፣ ሙዝ የመሳሰሉት ጋር ይበላል፡፡

Giordana's
KITCHEN
...nothing but food!

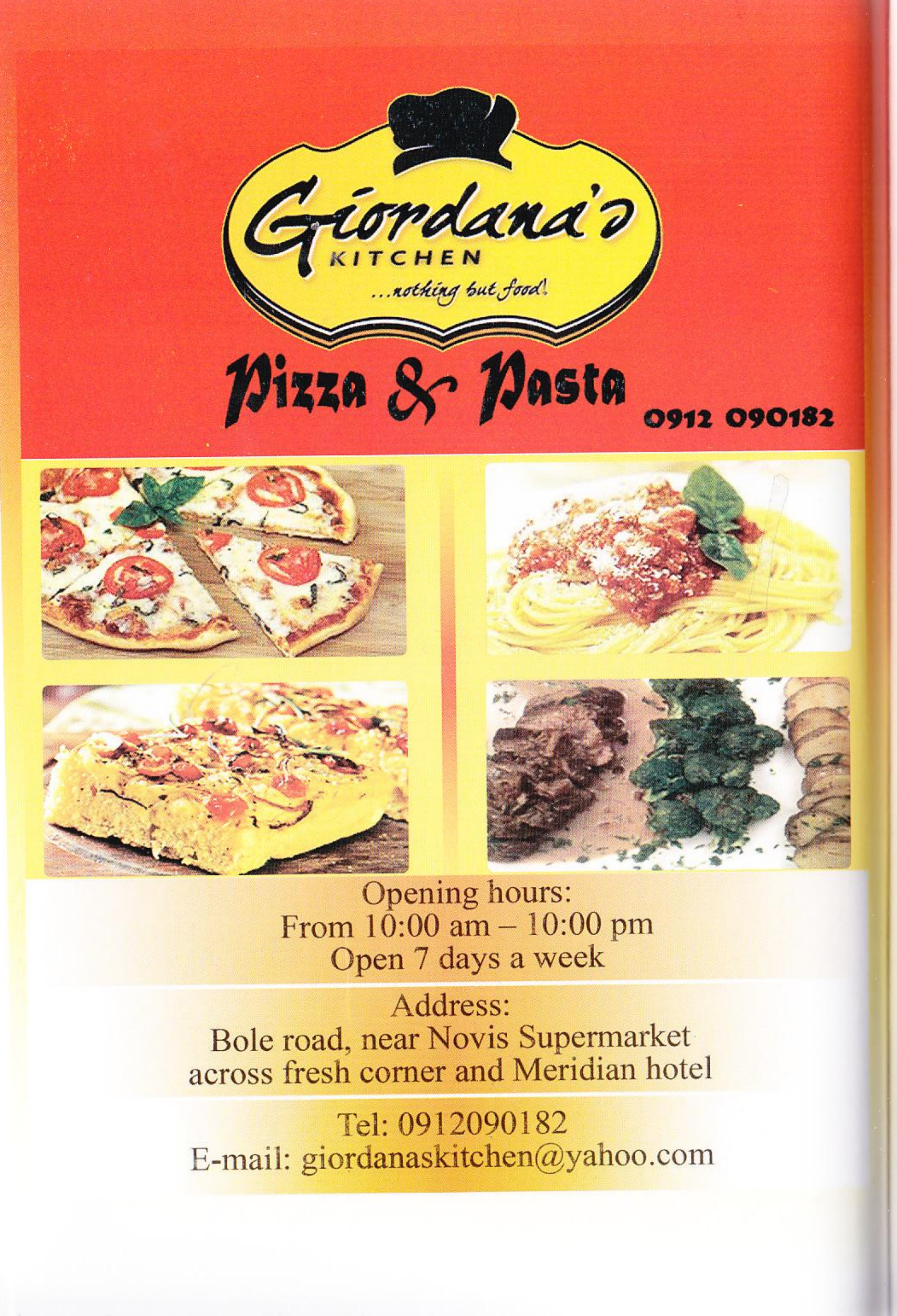
Pizza & Pasta

0912 090182

Opening hours:
From 10:00 am – 10:00 pm
Open 7 days a week

Address:
Bole road, near Novis Supermarket
across fresh corner and Meridian hotel

Tel: 0912090182
E-mail: giordanaskitchen@yahoo.com



ሳንድዊቾች

Sandwiches

ስቴክ ሳንድዊች በቺዝ
Steak Sandwich with Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም (4 ስላይስ) የጭቅና ስጋ
2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
8 ስላይስ ቺዝ
ዘይት ለመጥበስ
ቲማቲም
ሰላጣ
ዳቦ

ማጣፈጫ
Dressing

ጥሬ ዕቃዎች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
(½) ግማሽ ጠርሙስ ካቻፕ
4 የሾርባ ማንኪያ አናናስ ጁስ
1 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ (Mustard)
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት አግሎ የተከተፈውን ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን ማብሰል፤
- ካቻፕ፣ ሰናፍጭ እና የአናናስ ጁስ የበሰለው ሽንኩርት ላይ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ትንሽ ውሃ መጨመር፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አውርዶ ማቀዝቀዝ፡፡

የጭቅና ስጋ አዘገጃጀት

- ስጋውን በስስና በረዣዥሙ አድርጎ መከተፍ፤
- ቀይ ሽንኩርቱን በክብና በስሱ አድርጎ መከተፍ፤
- ሰላጣውን አጥቦ ሳይከተፍ መተው፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መከተፍ፤
- በጨውና በቁንዶበርበሬ ቲማቲምና ሰላጣውን መቀመም፤
- መጥበሻ ውስጥ ዘይቱን አግሎ ሽንኩርቱንና ስጋውን በአንድ ላይ ጨምሮ መጥበስ፤
- የተዘጋጀውን ማጣፈጫ አራት የሾርባ ማንኪያ የሚሆን መጨመርና ማማሰል፤
- ስላይስ የተደረገውን ቺዝ ዘርጋ ዘርጋ አድርጎ ስጋው ላይ ማስቀመጥ፤
- ቺዙን ስጋው ላይ እንዲቀልጥ መጥበሻው ላይ ለ2 ደቂቃ ያህል ከድኖ ማብሰል፤
- ዳቦውን ሰንጥቆ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- የተጠበሰውን ስጋና ቺዝ የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ዶሮ በማርና በመስታርድ
Chicken with Honey & Mustard

ጥሬ እቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ

ዘይት ለመጥበሻ

ሰላጣ

ቲማቲም

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ዳቦ

ማጣፈጫ

Dressing

ጥሬ ዕቃዎች

8 የሾርባ ማንኪያ ማር

4 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ

4 የሾርባ ማንኪያ ንጹህ ውሃ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- በጁስ መፍጫ ውስጥ ማርና መስታርዱን አንድ ላይ መፍጨት፤
- ውሃ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ እንደገና በደንብ መፍጨት፤
- በባዶ ማርማላት ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ለትንሽ ጊዜ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

የዶሮውን ሳንድዊች አዘገጃጀት

- ዶሮውን በስስና በረጃጅሙ አድርጎ መክተፍ፡
- ሰላጣውን አጥቦ ሳይከተፍ መተው፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በሺሪምሪ መክተፍ፤
- በጨውና በቁንዶበርበሬ ቲማቲምና ሰላጣውን መቀመም፤
- መጥበሻ ውስጥ ዘይቱን አግሎ ዶሮውን ጨምሮ ማብሰል፤
- የተዘጋጀውን ማጣፈጫ አራት የሾርባ ማንኪያ የሚሆን መጨመርና ማማሰል፤
- ዳቦውን ስንጥቆ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- የተጠበሰውን ዶሮ የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

ባርብኪዩ አትክልት እና የተልባ ሳንድዊች
Barbeque Veggie and Flax Seed Sandwich

ጥሬ እቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎግራም/ የፈረንጅ ቃሪያ

250 ግራም /አንድ/ ዝኩኒ

4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ተልባ

100 ሚሊ ሊትር ባርብኪዩ ሶስ /2 የቡና ስኒ/

ሰላጣ

ቲማቲም

ዘይት ለመጥበሻ

ዳቦ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን አጥቦ በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- መጥበሻ ላይ ዘይቱን አግሎ የተከተፈውን አትክልት በነማ እስኪሆን መጥበስ፤
- ከተጠበሰ በኋላ እላዩ ላይ የተፈጨውን ተልባ መነስነስ፤
- ሁለት ሲኒ ባርብኪዩ ሶስ (ለጭቅና ሳንድዊች የሰራነውን ማጣፈጫ ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ [illegible])፡
- ዳቦውን ሰንጥቆ የባርብኪዩ ማጣፈጫውን በሁለቱም በኩል በስሱ መቀባት፤
- የተጠበሰውን አትክልት የተቀባው ዳቦ ላይ ማስቀመጥ፤
- ከላይ ቲማቲምና ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የእንቁላል ትራሚዚኒ
Egg Tramezzini

ጥሬ ዕቃዎች

4 እንቁላል

8 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

2 የሻይ ማንኪያ ፐርስሊ

8 ስላይስ ዳቦ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- እንቁላሉን ቀቅሎ መላጥ፤
- እንቁላሉን በጣም በደቃቁ መክተፍ፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እንቁላሉን ጨምሮ ፐርስሊ፣ ማዮኔዝ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፡
- ሁለት ስላይስ ዳቦ አዘጋጅቶ በሁለቱም በኩል ማዮኔዝ መቀባት፡
- ቀቅሎ የተከተፈውን እንቁላል በዳቦው በአንድ በኩል ላይ አስቀምጦ እንቁላሉን ማዳረስ፤
- ሁለተኛውን ስላይስ እንቁላል የያዘው ስላይስ ላይ መደረብ፡
- ሁሉም ሳንድዊች ተሰርቶ ካለቀ በኋላ እስኪሚበላ ድረስ ዳቦው እንዳይደርቅ በጥቂቱ ረጠብ ያለ የኪችን ፎጣ ባፍና ማስቀመጡ ይመረጣል፡፡

የቱና ትራሚዚኒ
Tuna Tramezzini

ጥሬ ዕቃዎች

150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ቆርቆሮ የታሸገ ቱና)

2 ፍሬ ቲማቲም

1 ሎሚ ጭማቂውን

2 የሻይ ማንኪያ ፐርስሊ

4 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

ሰላጣ

[illegible] የተደረገ [illegible]

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ቱናውን ቆርቆሮውን ከፍቶ ዘይቱን ማጥለል፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ፤
- ቱናውን ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ አድርጎ ቲማቲሙን መጨመር፤
- ፐርስሊውን በደቃቁ ከትፎ መጨመር፤
- ሎሚ፣ማዮኔዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ሁሉንም በደንብ ማደባለቅ፤
- ሁለት ስላይስ ዳቦ አዘጋጅቶ በሁለቱም በኩል ማዮኔዝ መቀባት፤
- የተቀላቀለውን ቱና በዳቦው በአንድ በኩል ላይ አስቀምጦ ቱናውን ማዳረስ፤
- ሁለተኛውን የዳቦ ስላይስ ቱና የያዘው ስላይስ ላይ መደረብ፤
- ሁሉም ሳንድዊች ተሰርቶ ካለቀ በኋላ እስከሚበላ ድረስ ዳቦው እንዳይደርቅ በጥቂቱ ረጠብ ያለ የኪችን ፎጣ ሸፍኖ ማስቀመጡ ይመረጣል፡፡

ቢፍ ኮርን ዶግ
Beef Corn Dogs

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም ሆት ዶግ
3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ስኒ)
60 ግራም ፍርኖ ዱቄት (1 የቡና ስኒ ከ1 የሾርባ ማንኪያ)
60 ግራም የተፈጨ የዳቦ ዱቄት (1 የቡና ስኒ ከ1 የሾርባ ማንኪያ)
የበቆሎ ስታርች (የበቆሎ ዱቄት)
ዘይት
ካቻፕ

ጆርዳና ኩሽና የምግብ አዘገጃጀት

አዘገጃጀት

- ሆት ዶጉን በግማሽ መቁረጥ፤
  ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ፍርኖ ዱቄቱን፣ የዳቦ ዱቄቱንና ስኳሩን መደበላለቅ፤
- ወተት ጨምሮ ሊጡን በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተቆራረጠውን ሆት ዶግ አንድ በአንድ የበቆሎ ስታርች ላይ መደበላለቅ፤
- በመቀጠል ሆት ዶጉን ከበቆሎ ስታርች ውስጥ አውጥቶ የፍርኖ ዱቄት ሊጥ ውስጥ መጨመር፤
- ግማሽ ሊትር ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ ማፍላት፤
  ሹካ በመጠቀም ሊጥ ውስጥ የገባውን ሆት ዶግ ሊጡ ውስጥ እየለወሱ በደንብ አዳርሶ አንድ በአንድ ሆት ዶጉን የጋለ ዘይት ውስጥ መጨመር፤
- በሊጥ ተነክሮ ዘይት ውስጥ የገባው ሆት ዶግ ቡናማ ከሆነ በኋላ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- በእያንዳንዱ ላይ ስቴከኒ መሰካትና በካቻፕ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የዶሮ ጉበት ፓቴ
Chicken Liver Pate

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም የዶሮ ጉበት
200 ግራም የገበታ ቅቤ (4 የቡና ስኒ)
1 የሾርባ ማንኪያ ወይን ጠጅ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- የዶሮ ጉበቱን በትልቅ መቆራረጥ፤
- በመጥበሻ ላይ 50 ግራም (1 የቡና ስኒ) ቅቤ አሙቆ ጉበቱን መጨመር፤
- ጉበቱ በደንብ እስከሚበስል ወይን ጠጁን ጨምሮ መጥበስ፤

በሌላ ትንሽ መጥበሻ 150 ግራም (3 የቡና ስኒ) ቅቤ ማቅለጥ፣
- የጁስ መፍጫ በመጠቀም ጉበቱንና የቀለጠውን ቅቤ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መፍጨት፤
- ከመፍጫ ውስጥ አውጥቶ አነስተኛ እቃ በመጠቀም ከድነን ቢያንስ ለ1 ሰዓት ያህል ፍሪጅ ውስጥ ማቀዝቀዝ፤
- በማንኛውም አይነት ዳቦ ቀብቶ መጠቀም::

ቻርዳና ምርጫ ካፕ ኬክ
Savory Cup Cake

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም ፍርኖ ዱቄት (5 የቡና ሲኒ)
150 ሚሊ. ሊትር ውሃ (3 የቡና ሲኒ)
100 ግራም ሪኮታ ቺዝ /ቤተ የሚሰራ ቺዝ/ (2 የቡና ሲኒ)
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ በሶብላ (Basil)
10 ግራም እርሾ
100 ግራም ሞርቶዴላ
150 ግራም ሪኮታ ወይም ሆምሜድ ቺዝ (3 የቡና ሲኒ)
4 ሲኒ ቲማቲም ሶስ (4 የቡና ሲኒ)

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን አንድ የቡና ሲኒ ዱቄት፣ አንድ የቡና ሲኒ ውሃ እና እርሾውን አድርጎ በሹካ ማቀላቀል፤

- ለአንድ ሰዓት ያህል ሞቅ ያለ ቦታ ማስቀመጥ (ኩፍ እንዲል) ማድረግ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን የቀረውን ዱቄት፣ ሶስት የቡና ሲኒ ሪኮታ ወይም ሆምሜድቺዝ፣ ስኳር፣ ዘይት፣ ጨው እና ኩፍ ያለውን እርሾ በአንድ ላይ መቀላቀልና ማቡካት፤ በደንብ እስከሚያያዝ ድረስ ማሸት፤
- ለሁለት ሰዓት ያህል ሞቅ ያለ ቦታ ስሀኑን በንጹህ ጨርቅ ሸፍኖ ማስቀመጥ፤
- ሞርቶዴላውን በትንንሽ ከብ መቆራረጥ፡
- ቲማቲም ሶስ ሰርተን በሶብላ መጨመር፤
- ሊጡ በደንብ ኩፍ ሲል ስምንት ቦታ ከፋፍሎ ማድቦልቦል፤
- የካፕ ኬክ መስሪያ እቃውን ዘይት መቀባት (ሊጡ እንዳይጣበቅ)፤
- ከስምንቱ የተድቦለቦሉት ሊጦች አራቱን እያንዳንዱ የካፕ ኬክ መጋገሪያው ቀዳዳ ውስጥ መጨመር፤
- አራቱ ተድቦልቡለው በካፕ ኬክ መጋገሪያ ትሪ ላይ የተቀመጡትን ሊጦች ጣቶቻችንን በመጠቀም ዘርጋ ዘርጋ ማድረግ፡
- አንድ አንድ የሾርባ ማንኪያ እያደረጉ ቲማቲም ሶስ ሊጡ ላይ መጨመር፡
- ከቲማቲሙ ሶስ በላይ 100 ግራም ሪኮታ ቺዝ (2 የቡና ሲኒ ሪኮታ ቺዝ) ለ አራት ቦታ ከፍሎ እያንዳንዱ ላይ መጨመር)፡
- ከሪኮታ በላይ ደግሞ ሞርቶዴላውን ማድረግ፡
- ያስተረፍነውን አራት የተድቦለቦሉ ሊጦች ዳምጠን ከሞርቶዴላው በላይ እያደረግን መድፈን፤
- ለ30 ደቂቃ ሞቅ ያለ ቦታ አስቀምጦ (ወደ ላይ ኩፍ እንዲል አድርጎ) የጋለው አቨን ውስጥ ከ15-20 ደቂቃ ማብሰል::

ብስኩት ያለስኳር
Salty Cookies for Snack

ጥሬ ዕቃዎች

180 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ስኒ)
80 ግራም የገበታ ቅቤ (1 የቡና ስኒ ከ3 የሾርባ ማንኪያ ጋር)
40 ግራም የተፈቀፈቀ ቺዝ (4 የሾርባ ማንኪያ)
1 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ በሶብላ
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው
አቾሎኒ

አዘገጃጀት

- ቅቤውን እንዲለሰልስ ለአንድ ሰዓት ያህል ከፍሪጅ አውጥቶ ማስቀመጥ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ቅቤና እንቁላሉን በደንብ መቀላቀልና መምታት፤
- የተፈቀፈቀውን ቺዝ እና በሶብላውን በደንብ መቀላቀል፤
- በእጅ በመጠቀም ዱቄቱንና ጨዉን ቀላቅሎ ሊጡ በደንብ እስከሚዋሃድ ለውሶ ለአንድ ሰዓት ፍሪጅ ማስቀመጥ፤
- በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን ዘርግቶ መዳመጥ፤
- የቡና ስኒ አፍ በመጠቀም ሊጡን እየተጫኑ በክብ መቁረጥ፤
- የላዘኛ መስሪያ ዘይት መቀባትና ዱቄት መነስነስ፤
- እያንዳንዱ የተቆራረጠውን ሊጥ በ2 ሳ.ሜ ርቀት ላዘኛ መስሪያው ላይ መደርደር፤
- እያንዳንዱ ሊጥ ላይ ሁለት ሁለት አቾሎኒ ማድረግ፤
- ከ15 እስከ 18 ደቂቃ ባለው ጊዜ አቨን ውስጥ በመጨመር ቡናማ እስከሚሆን ድረስ መጋገር፤
- ከመቅረቡ በፊት ማቀዝቀዝ፡፡

የድንች ክሮኬት በአተር
Potato Croquettes with Peas

ጥሬ ዕቃዎች

6 ፍሬ ድንች
2 የእንቁላል አስኳል
150 ግራም አተር /Peas/ (3 የቡና ሲኒ)
100 ግራም የተፈጨ ቺዝ (2 የቡና ሲኒ)
1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
የተፈጨ ደረቅ ዳቦ
ዘይት ለመጥበሻ

አዘገጃጀት

- ድንቹን በደንብ መቀቀል እና መላጥ፤
- በድንች መፍጫ ወይም በብርጭቆ ድንቹን በደንብ መፍጨት፤
- የተፈጨው ድንች ላይ አተር፣ የተፈጨ ቺዝ፣ ገውዝ፣ የእንቁላል አስኳል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ በአንድ ላይ በደንብ መቀላቀል፤
- በእጅ በመጠቀም የተዘጋጀውን የተፈጨ ድንች በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- የተፈጨውን የዳቦ ዱቄት በዝርግ ነገር ላይ መበተንና የተቆራረጠውን የተፈጨ ድንች በዱቄቱ ላይ በማንከባለል በትክክል በተፈጨው የደረቀ ዳቦ መሸፈኑን ማረጋገጥ፤
- በትልቅ ድስት ዘይት ጨምሮ ማፍላትና የተዘጋጀውን የድንች ክሮኬት አስገብቶ ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን መጥበስ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የሩዝ ቦል ከአተር ጋር
Rice Balls with Peas

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም ሩዝ (8 የቡና ስኒ)
200 ግራም የተፈጨ ስጋ
150 ግራም የቆርቆሮ አተር (3 የቡና ስኒ)
150 ግራም ቲማቲም ስልስ (3 የቡና ስኒ)
100 ሚሊ ሊትር ወይን ጠጅ (2 የቡና ስኒ)
1 የላውሮ ቅጠል
50 ግራም የተፈጨ ቺዝ (1 የቡና ስኒ)
ጨውና ቁንዶበርበሬ
ፍርኖ ዱቄት
የደረቀ ዳቦ ዱቄት
ዘይት ለመጥበሻ

አዘገጃጀት

- በመጥበሻ ዘይት አግሎ ስጋና የላውሮ ቅጠል (Bay leaf) ጨምሮ ወደ ቡናማ እስከሚለወጥ ማብሰል፣ ወይን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ሳልሳ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለ1 ሰዓት በትንሽ እሳት እንዳይደርቅ ውሃ ትንሽ ትንሽ እየተጨመረበት ማብሰል፤
- በሌላ መጥበሻ ትንሽ ዘይት አሙቆ አተር (Peas) በመጨመር ለተወሰነ ዲቂቃ ማብሰልና በተቀላቀለው ስጋና ቲማቲም ቀላቅሎ ማብሰል፤
- ሩዙን በደንብ አጥቦ በአንድ ሊትር ውሃ ለ25 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለው ሩዝ ውስጥ የተፈጨ ቺዝ ቀላቅሎ እሳት ላይ እያለ በደንብ ማማሰል፤
- ከእሳት ላይ አውርዶ ሩዙን እየጨለፉ ትሪ ላይ መገልበጥ፤
- ከጥቂት ደቂቃ በኋላ የትሪውን ሩዝ 3 ቦታ መከፋፈል፤

- ከትንሽ ደቂቃ በኋላ እጃችንን እየተጠቀምን ሩዙን እጃችን ላይ አድርገን መሀል ላይ የሥጋና የአተሩን ጥብስ እየጨመርን እንደ ሚት ቦል ሩዙን ሙሉ በሙሉ እየሸፈንን ማድቦልቦል፤
- የዳቦ ዱቄቱንና ፍርኖ ዱቄቱን ትሪ ላይ ዘርግተን የተድቦለቦለውን ሩዝ የዳቦው ዱቄትና ፍርኖ ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤
- በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ የተድበለበለውን ሩዝ ጨምሮ ቡናማ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ፡፡

ጉዋካሞሊ
Guacamole

ጥሬ ዕቃዎች

2 ፍሬ አቮካዶ
1 ፍሬ ቲማቲም
ግማሽ ራስ ቀይ ሽንኩርት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- አቮካዶውን ልጦ ለሁለት ቆርጦ በደቃቁ መክተፍ፤
- ሎሚውን ቆርጦ ጁሱን ማውጣት፤
- የወጣውን የሎሚ ጁስ ወደ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ቲማቲሙን አጥቦ በትናንሹ መከተፍ፤
- ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ቲማቲምና ሽንኩርቱን አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- አስፈላጊ ከሆነ አንድ ቃሪያ በደቃቁ ከትፎ አቮካዶው ውስጥ መጨመር፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከዳቦ ወይም ከቂጣ ጋር ማቅረብ፡፡

ትንንሽ ፒዛ
Pizza Snacks

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም ፍርኖ ዱቄት (5 የቡና ስኒ)
10 ግራም እርሾ
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ቲማቲም
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩት
(½) የግማሽ ሻይ ማንኪያ ደረቅ ጦስኝ
(½) ግማሽየሻይ ማንኪያ በሶብላ
150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (3 የቡና ስኒ)
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ስኳር
100 ሚሊ ሊትር ውሃ (2 የቡና ሲኒ)
ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- አነስተኛ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እርሾውን፣ ግማሽ (½) የሾርባ ማንኪያ ስኳር፣ 2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት ጨምሮ ማቀላቀልና ለ20 ደቂቃ የሚሆን ኩፍ እስኪል ማስቀመጥ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ሁለት ሲኒ ውሃ፣ ጨውና ዱቄቱን ጨምሮ ኩፍ ያለውን እርሾ በመጨመር ሊጡ እስከሚያያዝ ድረስ በደንብ ማሸት፤
- ለሁለት ሰዓት ያህል ሸፍኖ ማስቀመጥ፤
- ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ መከተፍ፤
- በድስት ዘይት አግሎ ነጭና ቀዩን ሽንኩርት ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- ቲማቲሙን ከትፎ ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመርና በአነስተኛ እሳት ከ20

እስከ 25 ደቂቃ ማብሰል፤

- ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከእሳት ላይ ማውረድ፤
- የተቦካውን ሊጥ ኩፍ ካለ በኋላ 12 ቦታ ከፍሎ ማድቦልቦል፤
- የመጋገሪያ ትሪ ዘይት ቀብቶ 12ቱን የሊጥ ቦሎች /እንክብሎች/ ትሪው ላይ መደርደር እና ለአንድ ሰዓት ያህል ትሪው ላይ መተው፤
- የተደረደሩትን የሊጥ ቦሎች /እንክብሎች/ ኩፍ ካሉ በኋላ ሁለት ጣቶችን በመጠቀም ጫን ጫን ማድረግ /ወይም መዳመጥ/፤
- ትልቅ ድስት ውስጥ ግማሽ ሊትር ዘይት አፍልቶ የተዳመጠውን ሊጥ ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ
- የተጠበሰውን አውጥቶ አንድ አንድ የሾርባ ማንኪያ የተዘጋጀውን ቲማቲም ሶስ አድርጎ ቺዝ መበተን፡፡

ሞዘሬላ ቺዝ ቦልስ
Mozzarella Cheese Balls

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ግማሽ ኪሎ ግራም/ ሞዘሬላ
2 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
150 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ስኒ)
1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ሞዘሬላ ቺዙን ከተገዛ በኋላ ከውሃ ውስጥ አውጥቶ ሰሀን ላይ አድርጎ ፍሪጅ ማሳደር (ውሃውን መጠጥ እንዲያደርግ)፤

- ሞዞሬላ ቺዙን በደቃቁ መከተፍ፤
- እንቁላሉን መትቶ ሞዞሬላው ላይ ጨምሮ ማደባለቅ፤
- የስጎ ቅጠል፣የተፈጨ ቺዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ሞዞሬላው ላይ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤
- የተቀላቀለውን ሞዞሬላ ፍሪጅ ውስጥ ከሶስት እስከ አራት ሰዓት ማስቀመጥ፤
- ከፍሪጅ ውስጥ አውጥቶ በእጅ በትንንሽ በማድቦልቦል የተድበለበለውን ሞዞሬላ ዱቄት እያስነኩ ትሪ ላይ አድርጎ ለ30 ደቂቃ ዲፕ ፍሪዝ ውስጥ ማስቀመጥ፤
- ድስት ውስጥ ግማሽ ሊትር ዘይት አፍልቶ የተድበለበለውን ሞዞሬላ ከዲፕ ፍሪዝ ውስጥ አውጥቶ ቀጥታ የፈላው ዘይት ውስጥ መጨመር፤
- ቡናማ እስኪሆን መጥበስ፡፡

ቺዝ ሱፍሌ
Cheese Soufflé

ጥሬ ዕቃዎች

50 ግራም ፍርኖ ዱቄት (1 የቡና ሲኒ)

50 ግራም የገበታ ቅቤ

(½) ግማሽ ሊትር ወተት

4 እንቁላል

150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (3 የቡና ሲኒ)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ200° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በድስት ውስጥ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- የእንጨት ማማሰያ በመጠቀም ዱቄቱን እየጨመሩ ማማሰል፤

- ቀስ በቀስ ወተቱን መጨመርና ማማሰል፤
- ለ20 ደቂቃ በአነስተኛ እሳት ማብሰል፤
- ጨውና የተፈጨ ቺዙን አስገብቶ በደንብ ማማሰልና ከእሳት ላይ ማውረድ፤
- በሁለት ጎድጓዳ ሰሀን የእንቁላሉ አስኳሉን እና ነጩን መለየት፤
- አስኳሉን ድስት ውስጥ ያለው ሊጥ ውስጥ ቀስ በቀስ እያስገቡ በደንብ ማማሰልና ማዋሀድ፤
- ነጩን እንቁላል በደንብ መምታት (ነጭ እና አረፋማ እስከሚሆን ድረስ)፤
- የተመታውን ነጩን እንቁላል ቀስ በቀስ ሊጡ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ክሬም ካራሜል መስሪያ ቅቤ ቀብቶ ሊጡን በጭልፋ አድርጎ እኩል አዳርሶ አቨን ውስጥ ማስገባት፤
- ለ20 ደቂቃ ወደ ላይ እስከሚነፋ ድረስ መጋገር፡፡

ሞዞሬላ ቺዝ ፓፍ
Mozzarella Cheese Puffs

ጥሬ ዕቃዎች (ከቂጣ)

150 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ስኒ)

50 ግራም የገበታ ቅቤ

1 እንቁላል

(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ እርሾ

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ዘይት

ጨው

ጥሬ ዕቃዎች (ውስጥ ለሚገባ)

300 ግራም ሞዘሬላ ቺዝ (6 የቡና ስኒ)
150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (3 የቡና ስኒ)
1 የሻይ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ የስጎ ቅጠል
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት (ከሊጡ)

- ንጹህ ጠረጴዛ ላይ ፍርኖ ዱቄቱን ማድረግ፤
- እርሾውን እና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ፤
- መሀሉን ከፍት በማድረግ እንቁላሉን ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ቅቤውን በደቃቁ ከትፎ ጨምሮ ማሸት፤
- የሎሚውን ጭማቂና ሁለት የሾርባ ማንኪያ ዘይት አድርጎ ማሸት፤
- ከታሸ ባኋላ ላስቲክ ሸፍኖ ለ20 ደቂቃ ማስቀመጥ።

አዘገጃጀት ለውስጡ

- ሞዘሬላ ቺዙን በደንብ መከተፍ፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ሞዘሬላ ቺዙን፣ የተፈጨውን ቺዝ፣ የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ሊጡ ኩፍ ካለ በኋላ ከላስቲኩ አውጥቶ ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን መዳመጥ፤
- መዳመጫ ወይም ጠርሙስ በመጠቀም ሊጡን ጠፍጣፋ ማድረግ፤
- የቡና ሲኒ በመጠቀም በክብ በክብ አድርጎ መቆራረጥ፤
- የተቆራረጠውን ሊጥ መሀል ላይ አንድ አንድ ማንኪያ፤ የተዘጋጀውን ሞዘሬላ ቺዝ እየጨመሩ በእጅ ሊጡን ለሁለት አጥፎ ማሸት፤
- ትሪ ላይ ፍርኖ ዱቄት በመነስነስ የታጠፈውን ሊጥ ማስቀመጥ፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ ግማሽ ሊትር ዘይት አግሎ እያንዳንዱን ሞዘሬላ ቺዝ ፓታን ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ፤

- ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ።

ቺዝ ቦልስ
Cheese Balls

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም ሪኮታ ቺዝ (6 የቡና ስኒ)
50 ግራም የተፈጨ ቺዝ (1 የቡና ስኒ)
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ
4 እንቁላል
ፍርኖ ዱቄት
ጨው

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ሪኮታውን ከእንቁላሉ ጋር ማደበላለቅ፤
- ገውዝ፣ የሎሚ ፍቅፋቂና የተፈጨውን ቺዝ አድርጎ ማደበላለቅ፤
- ይህ የተደበላለቀው ቺዝ በጣም ውሃማ ከሆነ 2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት መጨመር እና በደንብ ማደበላለቅ፤
- እጅን በመጠቀም አንድ አንድ የሻይ ማንኪያ ቺዝ እየወሰዱ ማድቦልቦል፤
- በትሪ ላይ ዱቄት ጨምሮ የቺዝ ቦሉን ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤
- በድስት ውስጥ አንድ ሊትር ውሃ አፍልቶ ጨው መጨመር፤
- ውሃው ከፈላ በኋላ ቺዝ ቦሎቹን እየጨመሩ ለ2 ደቂቃ ማብሰል፤
- በስሎ ከውሃ ውስጥ የወጣውን ቺዝ ቦል ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የወይራ ዘይት ጨምሮ ቺዝ ቦሉን ማስቀመጥ።

በደርጃን በቺዝ
Egg Plant & Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

2 በደርጃን
1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
4 ፍሬ ቲማቲም
2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ሳልሳ
2 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ
150 ግራም የተፈጨ ቺዝ (6 የቡና ስኒ)
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ200° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በደርጃኑን አጥቦ ለሁለት በረዥሙ መቁረጥ፤
- ቆርጦ ውስጡን በቢላ ቀስ ብሎ ማውጣት፤
- ከውስጡ የወጣውን የበደርጃኑን እንቡጥ ትንሽ ጨው ነስንሶ ለ30 ደቂቃ ማስቀመጥ (ውሃ እንዲተፋ)፤
- ከ30 ደቂቃ በኋላ የበደርጃኑን እንቡጥ በቀዝቃዛ ውሀ አድርጎ በደንብ ማጠብ እና ማድረቅ፤
- የደረቀውን የበደርጃን እንቡጥ በደቃቁ መከተፍ፤
- በመጥበሻ ዘይት ማጋል፤
- የተከተፈውን የበደርጃን እንቡጥ መጨመር እና ቡናማ እስኪሆን መጥበስ፤
- የተጠበሰውን በደርጃን ከመጥበሻ ማውጣት፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- መጥበሻው ላይ አድርጎ በደንብ መጥበስ፤

- የተጠበሰውን የበደርጃን እንቡጥ ወደ ሽንኩርቱ ቀላቅሎ እንደገና ለአንድ ደቂቃ መጥበስ፤
- ቲማቲሙን በደንብ አጥቦ በደቃቁ መከተፍ፤
- ወደ ሚጠበሰው በደርጃን አቼቶውን፣ ቲማቲሙንና ሳልሳውን መጨመር እና በደንብ ማብሰል፤
- በትኩሱ 100 ግራም ቺዝ ፣ በደቃቁ የተፈጨ ፓርስሊ፣ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ማቀላቀል፤
- በማንኪያ እኩል አካፍሎ ወደ በደርጃኑ ልጣጭ መጨመር፤
- የቀረውን የተፈጨ ቺዝ በደርጃኑ ላይ መነስነስ፤
- የላዛኛ መጋገሪያ ዘይት ቀብቶ በደርጃኑን መደርደር፤
- አልሙኒየም ፎይል ሸፍኖ ለ30 ደቂቃ ማብሰል፤
- የአልሙኒየም ፎይሉን አንስቶ ለሌላ 10 ደቂቃ ቺዙ እስከሚቀልጥ ድረስ ማብሰል።

የቱና እና የድንች ሱፍሌ
Tuna and Potatoe Soufflé

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ግማሽ ኪሎግራም/ ድንች
150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ጣሳ)
100 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ሲኒ)
5 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ220° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ድስት ድንቹን አብስሎ መላጥ፤
- የተላጠውን ድንች በደንብ መፍጨት፤
- ቱናውን ከጣሳ አውጥቶ ዘይቱን አፍስሶ በጎድጓዳ ሰሀን መጨመር፤
- እንቁላሉን ነጩን እና አስኳሉን መለየት፤
- የእንቁላል አስኳሉን ወደ ቱናው ጨምሮ በደንብ መፍጨት፤
- ነጩን እንቁላል በደንብ ነጭ እስከሚሆን መምታት፤
- ወተቱን ወደ ድንቹ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተደበላለቀውን ቱና እና የእንቁላል አስኳል ወደ ድንቹ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- የክሬም ካራሜል መስሪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪኑን መቀባት፤
- በጭልፋ እኩል አካፍሎ ሊጡን ወደ ክሬም ካራሜሉ መጋገሪያ ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ መጋገር።

በርገር በእርጎ
Burger with Yoghurt

ጥሬ ዕቃዎች

500 ግራም /ግማሽ ኪሎ/ የተፈጨ የበሬ ስጋ
100 ግራም እርጎ (2 የቡና ስኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
3 የሾርባ ማንኪያ የዳቦ ዱቄት
(½) ግማሽ ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ባሮ ሽንኩርት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

4 ዳቦ
4 ትልልቅ የሰላጣ ቅጠል
4 ፍሬ ቲማቲም /በስላይስ የተቆረጠ/
4 ስላይስ ሽንኩርት

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ስጋውን፣ የዳቦ ዱቄቱን፣ የተከተፉትን ቀይ እና ባሮ ሽንኩርት፣ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- በእጅ በመጠቀም የተደበላለቀውን ስጋ ለ4 ከፍሎ በክብ መጠፍጠፍ፤
- መጥበሻ አግሎ ትንሽ ዘይት ጨምሮ መጥበስ፤
- እርጎውን እና ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ ማደበላለቅ፤
- ሰላጣውን፣ ቲማቲሙንና ሽንኩርቱን፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ መቀመም፤
- የበርገር ዳቦውን ሰንጥቆ የተጠበሰውን ስጋ፣ ሰላጣ፣ ቲማቲም እና ሽንኩርት ማድረግ፤
- የእርጎ ማጣፈጫ ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ።

ማዮኔዝ
Mayonnaise

ጥሬ ዕቃዎች

2 የእንቁላል አስኳል
100 ሚሊ ሊትር ዘይት (2 የቡና ሲኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም አቼቶ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሳህን እንቁላሉን ጨምሮ መምታት፤
- እየመቱ ቀስ በቀስ ዘይቱን እየጨመሩ ማወፈር፤
- ከወፈረ በኋላ ሎሚውን ጨምሮ መምታት፤
- ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- ለሰላጣ፣ ለሳንድዊች ወይም በርገር መጠቀም፡፡

ፔስቶ
Pesto

ጥሬ ዕቃዎች

15 ቅጠል በሶብላ (ቤዝል)
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የቡና ሲኒ ዘይት
ጨው

አዘገጃጀት

- በጁስ መፍጫ ውስጥ በሶብላ (ቤዝል)፣ ነጭሽንኩርትና ዘይት ጨምሮ አብሮ መፍጨት፤
- የተፈጨ ቺዙንና ጨው አድርገን እንደገና መፍጨት፤
- እቃ ውስጥ ገልብጦ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፤
- ለፓስታ ሶስ ወይም ሳንድዊች ሲሰራ ለመቀባት ይሆናል፡፡

አዮሊ
Aioli

ጥሬ ዕቃዎች

1 የእንቁላል አስኳል
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 ፍሬ ሎሚ
1 የቡና ሲኒ ዘይት
ጨው

አዘገጃጀት

- ነጭ ሽንኩርቱን በጣም አልሞ መፍጨት፤
- በጎድጓዳ ሰሀን የእንቁላሉን አስኳል አድርጎ የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት መጨመር፤
- በመምቻ እየመቱ ዘይቱን እየጨመሩ ወፍራም እስከሚሆን ድረስ መምታት፤
- የሎሚ ጭማቂውን እና ጨው ጨምሮ ማዋሃድ፤
- ይህ ሶስ ለሳንድዊች እና ለተለያዩ ምግቦች ማባያ ይሆናል፡፡

የሪኮታ ቺዝ ሳልሳ
Ricotta Cheese Salsa

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ሪኮታ ወይም ቤት የተሰራ ቺዝ
4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
1 የእንቁላል አስኳል

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 የሻይ ማንኪያ የተፈለፈለ የስጎ ቅጠል
1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ሪኮታውን ወይም ቤት የተሰራውን ቺዝና እንቁላሉን መጨመርና በደንብ ማዋሀድ፤
- ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍና ወደ ቺዙ መጨመር፤
- ወተት፣ ገውዝ፣ የስጎ ቅጠል፣ ጨውና ቁንዶበርበሬውን ጨምሮ ማዋሃድ ይህ ሳልሳ ከፓስታዎች ጋር እና በዳቦ ተቀብቶ ይበላል፡፡

ቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ቺዝ
Homemade Soft Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

4 ሊትር ወተት
2 ሲኒ ኮምጣጤ /አቼቶ/

አዘገጃጀት

- በትልቅ ድስት ውስጥ ወተቱን በደንብ ማፍላት፤
- ኮምጣጤ ጨምሮ ወተቱ እስኪበጣጠስ ድረስ ማፍላት፤
- ከእሳት ላይ አውርዶ በትልቅ ማጥለያ ውሃውን በሙሉ ማጥለል፤
- ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ጨምሮ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

ለኬክ የሚሆን እጎት
Butter Milk

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ሊትር ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ

አዘገጃጀት

- በትልቅ ጆግ ውስጥ ወተቱንና አቼቶውን ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ከ15 እስከ 20 ደቂቃ ማቆየት፤
- ወተቱ ሲወፍር ለመጠቀም ተዘጋጅቷል ማለት ነው፡፡

የብርቱካን ማርማላታ
Orange Jam

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ ግራም ብርቱካን
1 ኪሎ ግራም ስኳር

አዘገጃጀት

- ብርቱካኑን በደንብ ማጠብ፤
- በሹካ አድርጋችሁ እያንዳንዱን ብርቱካን ዙሪያውን መብሳት፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ውሃ ሞልቶ የተበሳውን ብርቱካን ለ12 ሰዓት መዘፍዘፍ፤
- ከ12 ሰዓት በኋላ እያንዳንዱን ብርቱካን አውጥቶ መላጥ፤
- የተላጠውን ልጣጭ በሽሪምሪ አድርጎ በቀጫጭኑ መክተፍ፤

- ተልጦ የተከተፈውን ልጣጭ በድስት ውስጥ ለማብሰያ ያህል ውሃ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ተልጦ የተቀመጠውን ብርቱካን ፍሬውን አውጥቶ መከተፍ፤
- የተከተፈውን ብርቱካን በሚዛን መዝኖ የሱን ያህል ስኳር መጨመር፤
- ለ1 ሰዓት ያህል ድስት ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- የበሰለውን ልጣጭ ከሚበስለው ብርቱካን ጋር ማቀላቀል፤
- ለተጨማሪ 5 ደቂቃ እንደገና ማብሰል፤
- ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መከደን፡፡

የእንጆሪ ማርማላታ
Strawberry Jam

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ ግራም እንጆሪ
1 ኪሎ ግራም ስኳር
1 ፍሬ ሎሚ ጭማቂ

አዘገጃጀት

- እንጆሪውን በደንብ ማጠብ፤
- እንጆሪው ላይ የሚገኘውን ቅጠል አንስቶ መጣል፤
- እንጆሪውን እየሰነጠቁ ለሁለት ለሁለት መከተፍ፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ የተከተፈውን እንጆሪ የሎሚ ጭማቂውን እና ስኳሩን ማድረግ፤
- ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መከደን፡፡

Product of The UK & Italy

Rossetti®
Intelligenza Casalinghi

ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel. +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email : attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

- ተልጦ የተከተፈውን ልጣጭ በድስት ውስጥ ለማብሰያ ያህል ውሃ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ተልጦ የተቀመጠውን ብርቱካን ፍሬውን አውጥቶ መክተፍ፤
- የተከተፈውን ብርቱካን በሚዛን መዝኖ የሱን ያህል ስኳር መጨመር፤
- ለ1 ሰዓት ያህል ድስት ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- የበሰለውን ልጣጭ ከሚበስለው ብርቱካን ጋር ማቀላቀል፤
- ለተጨማሪ 5 ደቂቃ እንደገና ማብሰል፤
- ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መከደን፡፡

የእንጆሪ ማርማላታ
Strawberry Jam

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎ ግራም እንጆሪ

1 ኪሎ ግራም ስኳር

1 ፍሬ ሎሚ ጭማቂ

አዘገጃጀት

- እንጆሪውን በደንብ ማጠብ፤
- እንጆሪው ላይ የሚገኘውን ቅጠል አንስቶ መጣል፤
- እንጆሪውን እየሰነጠቁ ለሁለት ለሁለት መክተፍ፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ የተከተፈውን እንጆሪ የሎሚ ጭማቂውን እና ስኳሩን ማድረግ፤
- ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ከእሳቱ ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤የተሰራውን ማርማላት ንፁህ ጠርሙስ ላይ ጨምሮ መከደን፡፡

ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piassa
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email: attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

Ethiopian Trade Link p.l.c Mob. +251 929 901590
P.O.Box: 21556 Email:- ethiopiantradelinkplc@gmail.com

ጣፋጭ ምግቦች
Desserts

ጣፋጭ ምግቦች ማለት እንደ ኬክ፣ አይስ ክሬም፣ ኩኪሶች፣ ሙስ እና የተለያዩ በስኳር የሚሰሩ ጣፋጭ ምግቦች ማለት ነው:: አንዳንድ ሰው በቴሌቪዥን (Television) ጣፋጮች ሳዘጋጅ ስኳር በዛበት ብሎ አስተያየት ይሰጣል:: ነገር ግን እነዚህ ጣፋጭ ምግቦች በትክክሉና በልኩ ስኳር ተመጥኖ ካልተጨመረባቸው የሚፈለገውን ጣዕም ይዘው አይወጡም:: እነዚህ በዚህ በመጽሐፍ ውስጥ የሚገኙትን በተመጠኑት መለኪያዎች ተጠቅሞ በትክክሉ የሚጠየቀውን ስኳር መጨመር አለብን አስፈላጊውን ውጤት እንድናገኝ::

ክሬም ለሚለው - ከጥሬ እቃዎች ደግሞ ብዙ ሰው ከየት ይገኛል ብሎ ይጠይቃል:: ክሬም በአብዛኛው በየሱፐር ማርኬቶች ውስጥ ይገኛል ወይም ወተት የሚያመርቱ ድርጅቶች እንደ ሾላ ወተትና ማማ ወተት የመሳሰሉት ይገኛል::

የቸኮሌት ካፕ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ክሬም

Chocolate Cupcake with Peanut Butter Cream

ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
60 ግራም ጥቁር ቸኮሌት
45 ግራም ካካዋ (4 የሾርባ ማንኪያ እና 1 የሻይ ማንኪያ)
100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
150 ግራም ስኳር (3 የቡና ስኒ)
1 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
2 እንቁላል
100 ግራም እርጎ (2 የቡና ስኒ)
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

ጥሬ ዕቃዎች ለክሬም

50 ግራም የተፈጨ ስኳር (1 የቡና ስኒ)
50 ግራም የኦቾሎኒ ቅቤ (1 የቡና ስኒ)
5 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው
50 ሚሊ ሊትር ክሬም (1 የቡና ስኒ)

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን 180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪን እና ቸኮሌቱን መደበላለቅ፤
- በድስት ውስጥ ውሃ ጨምሮ ማፍላት፤
- ቸኮሌት የያዘውን ጎድጓዳ ሰሀን ድስቱ ላይ በማስቀመጥ ማቅለጥና ማማሰል፤
- ከቀለጠ በኋላ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደሩን፣ ካካዋውንና ጨው በአንድ ላይ አድርጎ ማደበላለቅ፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እንቁላሉን እና ስኳሩን ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ቫኒላ ጨምሮ አሁንም በደንብ መምታት፤
- የተመታውን እንቁላልና ዱቄት የተደበላለቀውን ወተት ጨምሮ ማዋሀድ፤
- የቀለጠውን ቸኮሌት እና የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን፣ እንቁላልና ዱቄት ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- መጨረሻ ላይ እርጎውን ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- የካፕ ኬክ መስሪያውን ዘይት ቀብቶ እኩል በጭልፋ የተዋሀደውን ሊጥ በማድረግ ወደ መጋገሪያው ማስገባት፤
- ለ20 ደቂቃ መጋገሪያ አቨን ውስጥ ማቆየት፤
- አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የኦቾሎኒ ክሬም አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን የተፈጨ ስኳር፣ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን፣ ቫኒላና ኦቾሎኒ ቅቤውን አድርጎ በአንድ ላይ መምታት፤
- በደንብ ከተዋሃደ በኋላ የቀዘቀዘው ካፕኬክ ላይ በቢላ መቀባትና ማቅረብ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዞልድ
አጠገብ

የቸኮሌት ኦትሚል ብስኩት
Chocolate and Oatmeal Cookies

ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
200 ግራም ስኳር
1 እንቁላል
25 ግራም ካካዋ (2 የሾርባ ማንኪያ እና 1 የሻይ ማንኪያ)
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ
100 ግራም ፍርኖ ዱቄት (2 የቡና ስኒ)
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
50 ግራም ዘቢብ (1 የቡና ስኒ)
170 ግራም አትስ (3 የቡና ሲኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
50 ግራም አቾሎኒ (1 የቡና ሲኒ)
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን 180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪን እና ስኳሩን ጨምሮ ማዋሀድ፤
- እንቁላሉን አስገብቶ በደንብ መምታት፤

- ቀስ በቀስ ካካዋውን፣ ቫኒላውንና የብርቱካኑን ጭማቂ ወደ እንቁላሉ ጨምሮ ማዋሀድ፤
- ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደሩን፣ አትሱን፣ ዘቢቡንና ጨው ወደ ተዋሀደው ሊጥ በመጨመር ማደበላለቅ፤
- አቾሎኒውን ወቀጥ ወቀጥ አድርጎ ወደ ሊጡ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- እጅን በመጠቀም ከሊጡ ቆንጠር አድርጎ ማድቦልቦል፤
- የመጋገሪያ ትሪውን ዘይት ቀብቶ የተሰሩትን ድብልብል ሊጦች ራቅ ራቅ እያደረጉ ማስቀመጥ፤
- በጣት ዳመጥ ዳመጥ አድርጎ ወደ አቨን ጨምሮ ከ10 እስከ 12 ደቂቃ መጋገር፤
- ከአቨን አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዞልድ
አጠገብ

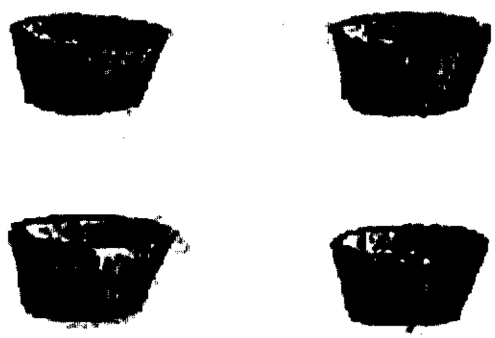
የቸኮሌት ፎንደንት
Chocolate Fondant

ጥሬ ዕቃዎች

60 ግራም ስኳር (1 የቡና ስኒ ከ1 የሾርባ ማንኪያ ጋር)
35 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የሾርባ ማንኪያና 1 የሻይ ማንኪያ)
3 እንቁላል
125 ግራም ጠቆር ያለ ቸኮሌት (Dark Chocolate)
80 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን (የገበታ ቅቤ ቢሆን ይመረጣል)
80 ግራም ካካዋ (1 የቡና ስኒ እና 3 የሾርባ ማንኪያ)

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ210° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ስኳር እና ዱቄቱን ቀላቅሎ ቀስ በቀስ እንቁላሉን እየጨመሩ ማማሰል፤
- ቸኮሌቱን ሰባብሮ ወደ ጎድጓዳ ሰሀን መጨመር፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ ውሃ ጨምሮ ማፍላትና ቸኮሌት የያዘውን ጎድጓዳ ሰሀን ውሃ የሚፈላበት ድስት ላይ በማስቀመጥ ቸኮሌቱን እና የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ማቅለጥ እና አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ቸኮሌቱን ወደ እንቁላሉና ሊጡ ውስጥ አስገብቶ ማዋሀድ፤
- የክሬም ካራሜል መስሪያውን ዘይት መቀባት እና ካካዋ መነስነስ፤
- በጭልፋ ሊጡን እኩል ለአራት ከፍሎ ወደ ክሬም ካራሜል መስሪያው መጨመር፤
- ከ8-10 ደቂቃ መጋገር፤
- ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ወድያውኑ ማቅረብ፡፡



የቸኮሌት ሱፍሌ
Chocolate Soufflé

ጥሬ ዕቃዎች

40 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

100 ግራም ቸኮሌት

4 እንቁላል

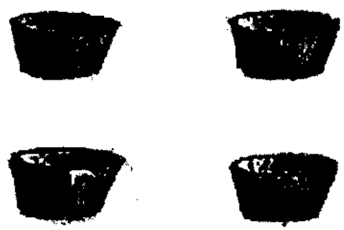
20 ግራም ካካዋ (2 የሾርባ ማንኪያና)

50 ግራም ስኳር (1 የቡና ስኒ)

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- ብቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ቸኮሌቱን ሰባብሮ ከገበታ ከቅቤው ወይም ከማርጋሪኑ ጋር በጎድጓዳ ሰሀን መጨመር፤
- በትልቅ ድስት ውስጥ ውሃ አፍልቶ ጎድጓዳ ሰሀኑን ድስት ላይ በማስቀመጥ ቸኮሌቱንና የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ማቅለጥና አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- በሁለት ጎድጓዳ ሰሀን የእንቁላል አስኳሉን እና ነጩን መለየት፤
- አስኳሉን ከስኳሩ ጋር ቀላቅሎ በደንብ መምታት፤
- ነጩን እንቁላል ጨው ጨምሮ በደንብ ነጭ እስኪሆን መምታት፤
- አስኳሉን እና የቀለጠውን ቸኮሌት ካካዋውን ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- የክሬም ካራሜል መስሪያ ዕቃውን የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን መቀባት፤
- ነጭ እንቁላሉን ወደ ቸኮሌት ሊጡ ጨምሮ ማዋሀድ፤
- ጭልፋ በመጠቀም ሊጡን እኩል አካፍሎ መጋገሪያው ውስጥ መጨመር፤
- መጋገሪያውን አቨን ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ መጋገር ከተጋገረ በኋላ ከነእቃው አቀዝቅዞ ማቅረብ፡፡



ካካዋ ብራውኒስ
Cacao Brownies

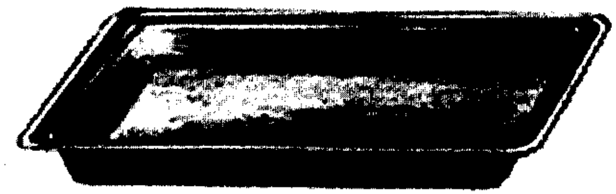
ጥሬ ዕቃዎች

50 ግራም ፍርኖ ዱቄት (1የቡና ስኒ)
200 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
100 ግራም ስኳር (2 የቡና ስኒ)
4 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
120 ግራም ካካዋ (2 የቡና ሲኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ300° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትንሽ ድስት የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ማቅለጥ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ስኳር፣ እንቁላሉን እና ቫኔላውን ነጭ እስኪሆን ድረስ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ዱቄቱንና ካካዋውን ጨው ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተመታውን እንቁላል ቀስ በቀስ ወደ ዱቄቱ ማስገባትና መምታት፤

- ቅቤውን ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- በ4 መዓዘን በላዛኛ መስሪያ ዘይትና ዱቄት ቀብቶ ሊጡን ጨምሮ ለ45 ደቂቃ አቨን ውስጥ አስገብቶ መጋገር፤
- ከተጋገረ በኋላ አውጥቶ ማቀዝቀዝና ማቅረብ።



MiHome
አድራሻ፣ ፒያሳ ሞዛቮልድ
አጠገብ

ብላክ ፎረስት ኬክ
Black Forest Cake

ጥሬ ዕቃዎች

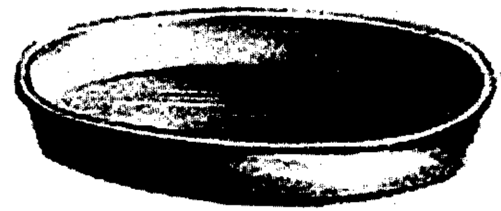
200 ግራም ፍርኖ ዱቄት (4 የቡና ስኒ)
60 ግራም ካካዋ (1 የቡና ስኒ እና 1 የሾርባ ማንኪያ)
2 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
100 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
300 ግራም ስኳር (6 የቡና ሲኒ)
2 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኔላ
350 ሚሊ ሊትር አጓት
(½) ግማሽ ኩባያ የእንጆሪ ማርማላት

5 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 ኪሎ ግራም እንጆሪ
500 ሚሊ. ሊትር ክሬም
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ቫኔላ
2 ትንንሽ ቸኮሌት

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ፍርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ካካዋና ጨው በደንብ ጨምሮ መደበላለቅ፤
- በሌላ በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን እና ስኳሩን በደንብ መምታት፤
- ቫኒላ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- ቅቤውን ወደ እንቁላሉ ጨምሮ መምታት፤
- የዱቄቱን ውሀድ (ድብልቅ) ወደ እንቁላሉ እና የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን ውስጥ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- አጓቱን ጨምሮ እንደገና በደንብ ማደበላለቅ፤
- ሁለት ክብ ወይም አራት መዓዘን መጋገሪያ ውስጥ ሊጡን ለሁለት ከፍሎ ጨምሮ ከ35 እስከ 40 ደቂቃ መጋገር፤
- አውጥቶ ለ1 ሰዓት ማቀዝቀዝ ከቀዘቀዘ በኋላ ቀስ አድርጎ ከመጋገሪያው ማውጣት፤
- የቀዘቀዘውን ኬክ ሁለቱንም በቢላ እኩል ወገቡ ላይ ከመሀል መቁረጥና መከፈት፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ማርማላቱን ጨምሮ በ6 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ማቅጠን፤
- እንጆሪውን ቅጠሉን አንስቶ በስላይስ መቁረጥ፤
- ክሬሙንና የተፈጨውን ስኳር 1 የሻይ ማንኪያ ቫኔላ ጨምሮ በደንብ መምታትና ማወፈር፤

- የተቆረጠው ኬክ መሀል ላይ ¼ ማርማላት ዙሪያው ላይ ማፍሰስ፤
- ከማርማላት ላይ ¼ የተመታውን ክሬም መቀባት፤
- ከክሬም ላይ የተቆራረጠውን እንጆሪውን ጣል ጣል ማድረግና ማዳረስ፤
- እንዲህ በማድረግ እስከላይ ድረስ እየደጋገሙ መስራት፤
- ክሬም እየቀቡ ሙሉ ለሙሉ እስከሚያልቅ ድረስ ዙሪያውን ማዳረስ፤
- የቀረውን እንጆሪ ዙሪያውን እያደረጉ ኬኩን ማስጌጥ፤
- በመጨረሻ በካሮት መፈቅፈቂያ ቸኮሌቱን እየፈቀፈቁ ሙሉውን ማስዋብ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዛዜልድ
አጠገብ

የቸኮሌት ኬክ በካካዎ ክሬም
Chocolate Cake with Cacao Cream

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም ፍርኖ ዱቄት (6 የቡና ስኒ)
100 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
200 ግራም ስኳር (4 የቡና ሲኒ)
4 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ቫኔላ
2 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
3 የሾርባ ማንኪያ ካካዋ
350 ሚሊ. ሊትር አጓት (7 የቡና ሲኒ)
5 የሾርባ ማንኪያ ሞቅ ያለ ውሃ

(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

የቸኮሌት ክሬም ጥሬ ዕቃዎች

Chocolate Icing

250 ግራም የተፈጨ ስኳር (5 የቡና ስኒ)

150 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

2 - 3 የሾርባ ማንኪያ ካካዋ

3 - 4 የሾርባ ማንኪያ ሞቅ ያለ ውሃ

1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ

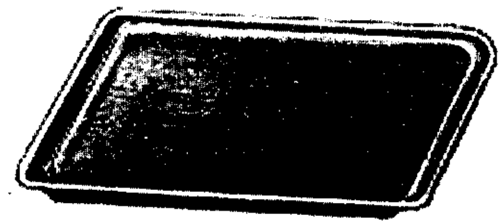
አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ፍርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር እና ጨው መጨመርና መደበላለቅ፤
- በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን ካካዋውን እና ውሃውን ጨምሮ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን የገበታ ቅቤውን፣ ስኳሩን እና ቫኒላውን መምታት፤
- እንቁላሉን አንድ በአንድ ወደ ተመታው የገበታ ቅቤ እያደረጉ በደንብ መምታት፤
- የተመታውን ካካዋ ወደ እንቁላሉና የገበታ ቅቤ ውህድ ውስጥ ጨምሮ መምታት፤
- ይህን ውህድ ወደ ዱቄት ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- 4 መዓዘን የላዘኛ መስሪያ አዘጋጅቶ እንዳይዝ ዘይትና ዱቄት መቀባት፤
- ሊጡን ወደ መጋገሪያ ውስጥ ጨምሮ ለ25 ደቂቃ መጋገር፤
- አውርዶ ማቀዝቀዝ፡፡

የክሬም አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ካካዋውን ሞቅ ባለ ውሃ ማሟሟት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ቅቤ፣ የተፈጨ ስኳርና ቫኔላ አድርጎ በደንብ መምታት፤

- የሟሟውን ካካዋ ወደ ቅቤ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- ለግማሽ ሰዓት ያህል ፍሪጅ ውስጥ አስቀምጦ ማቀዝቀዝ፤
- የተጋገረውን ኬክ ወገቡ ላይ መቁረጥ እና የተዘጋጀውን ቸኮሌት ክሬም መቀባት፤
- የላይኛው የተቆረጠውን ኬክ መደረብ እና ላዩንና ዙሪያውን በደንብ ክሬሙን መቀባት፤
- ቆራርጦ ማቅረብ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዝልድ
አበገዛ

ክሮስታታ
Crostata

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም ፍርኖ ዱቄት (8 የቡና ስኒ)

150 ግራም ስኳር

3 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

3 እንቁላል

1 የሾርባ ማንኪያ ቫኔላ

ብርጭቆ ዘይት

2 የሾርባ ማንኪያ የሃገር ውስጥ አረቄ

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ

ማርማላት

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቮኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የፍርኖ ዱቄት፣ ስኳር፣ የሎሚ ፍቅፋቂ፣ ቤኪንግ ፓውደር እና ጨው መደበላለቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን በደንብ ቀላቅሎ ማደበላለቅ፤
- እንቁላሉን እና ፍርኖ ዱቄቱን ቀላቅሎ በደንብ በእጅ ማሸት፤
- በፌስታል ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ማስቀመጥ፤
- ከፌስታል አውጥቶ ሶስት ቦታ መክፈል፤
- ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን ጠረጴዛው ላይ አድርጎ በጠርሙስ ወይም በመዳመጫ መዳመጥ፤
- የብስኩት መጋገሪያውን ዘይት ቀብቶ የተዳመጠውን ሊጥ መጋገሪያው ላይ ማድረግ፤
- ሁሉንም ሊጥ በስሱ ማርማላት መቀባት፤
- ሁለቱን ሊጦች በ2 ሴ.ሜ ርቀት በረጃጅሙ መቆራረጥ፤
- ሁለቱን የተቆራረጡ ሊጦች ሶስተኛው ላይ በመስቀለኛ /ክሪስ ክሮስ/ እያደረጉ ማንጠፍ፤
- ለ25 ደቂቃ አቨን ውስጥ ማቆየት፤
- ከአቨን አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- መቆራረጥና ማቅረብ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

የሪኮታ ቺዝ ቶርታ
Ricotta Cheese Cake

ጥሬ ዕቃዎች

600 ግራም ሪኮታ
80 ግራም የተፈጨ ስኳር (1 የቡና ስኒ እና 3 የሾርባ ማንኪያ)
3 እንቁላል
5 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
20 ግራም ዘቢብ (2 የሾርባ ማንኪያ)
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ሪኮታውን በደንብ ውሃውን እስከሚጨርስ ድረስ ማጥለል፤
- በጎድጓዳ ሰሀን የእንቁላል አስኳሉንና ነጩን መለየት፤
- ነጩን እንቁላል ጨው ጨምሮ ነጭ እስከሚሆን ድረስ በደንብ መምታት፤
- አስኳሉን፣ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ሪኮታውን፣ ዱቄቱንና ዘቢቡን ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተመታውን የእንቁላል አስኳል እና ነጩን ቀላቅሎ በደንብ ማዋሃድ፤
- የተዋሃደውን እንቁላል፣ ሪኮታና ዱቄት ውስጥ በደንብ እያዋሃዱ መቀላቀል፤
- ክቡን የኬክ መጋገሪያ ፓትራ ዘይትና ዱቄት መቀባት፤
- የተደበላለቀውን /የተዋሃደውን/ ሊጥ መጋገሪያ ውስጥ በመጨመር ለ35 ደቂቃ መጋገር፤
- አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

ካሮት ካፕ ኬክ
Carrot Cup Cake

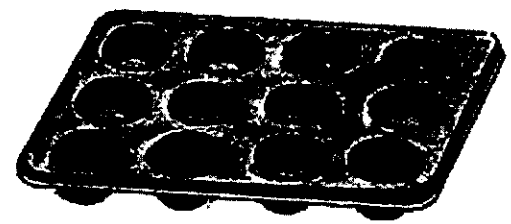
ጥሬ ዕቃዎች

100 ሚሊ ሊትር ዘይት (2 የቡና ሲኒ)
150 ግራም ስኳር (3 የቡና ሲኒ)
3 ካሮት (የተፈቀፈቀ)
50 ግራም ዘቢብ (1 የቡና ሲኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
4 እንቁላል
250 ግራም ፍርኖ ዱቄት /5 የቡና ሲኒ/
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ፍርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ የተፈጨ ቀረፋ እና ጨው በደንብ ማደበላለቅ፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እንቁላል እና ስኳሩን በደንብ መምታት፤
- ዘይቱን እንቁላል ውስጥ ጨምሮ በደንብ መምታት፤

- ሰስቱን ካሮት ልጦ በመፈቅፈቂያ በደቃቁ መፈቅፈቅ፤
- የተመታውን እንቁላል የፍርኖ ዱቄት ውህድ ውስጥ መቀላቀል፤
- ካሮትና ዘቢቡን ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የካፕ ኬክ መስሪያውን ዘይትና ዱቄት ቀብቶ በጭልፋ እኩል እየከፈሉ እያንዳንዱ የካፕ ኬክ ዕቃ ውስጥ መጨመር፤
- ከ20 እስከ 30 ደቂቃ አቨን ውስጥ ጨምሮ መጋገር፤
- ከአቨን ውስጥ አውጥቶ 30 ደቂቃ ያህል ማቀዝቀዝ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

የዝኩኒ ካፕ ኬክ
Zucchini Cup Cake

ጥሬ ዕቃዎች

3 ፍሬ ዝኩኒ
250 ሚሊ ሊትር ዘይት (5 የቡና ሲኒ)
300 ግራም ስኳር (6 የቡና ሲኒ)
2 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
2 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ጨው
300 ግራም ፍርኖ ዱቄት (6 የቡና ሲኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ገውዝ

50 ግራም ዘቢብ (1 የቡና ሲኒ)

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ዝኩኒውን አጥቦ በካሮት መፈቅፈቂያ በደቃቁ መፈቅፈቅ፤
- በአነስተኛ ድስት ቂቤውን አቅልጦ ማቀዝቀዝ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ፍርኖ ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደሩን፣ የተፈጨውን ቀረፋ፣ ገውዙንና ጨው በአንድ ላይ ማደበላለቅ፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ስኳሩን፣ እንቁላሉንና ቫኒላውን በደንብ መምታት፤
- ዘይቱን እንቁላል ውስጥ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- የተመታውን እንቁላል ወደ ፍርኖ ዱቄት ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- የተፈቀፈቀውን ዝኩኒና ዘቢብ ወደ ተደበላለቀው ሊጥ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- የካፕ ኬክ መስሪያውን ዘይትና ዱቄት ቀብቶ ማዘጋጀት፤
- የተዘጋጀውን ሊጥ የካፕ ኬክ መስሪያ ውስጥ እኩል እየከፈሉ መጨመር፤
- ከ20 እስከ 30 ደቂቃ አቨን ውስጥ ጨምሮ መጋገር፤
- ከአቨን ውስጥ አውርዶ 30 ደቂቃ ያህል ማቀዝቀዝ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቦልድ
አጠገብ

ካፕ ኬክ በሎሚ ክሬም
Lemon Cream Cup Cake

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም ፍርኖ ዱቄት (6 የቡና ስኒ)

150 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን (3 የቡና ስኒ)

150 ግራም ስኳር (3 የቡና ስኒ)

3 እንቁላል

60 ሚሊ ሊትር ወተት (1 የቡና ስኒ እና 1 የሾርባ ማንኪያ)

(1½) አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

2 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ

(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው

ለሎሚ ክሬም ዕቃዎች

4 ፍሬ ሎሚ

3 እንቁላል

150 ግራም ስኳር (3 የቡና ስኒ)

4 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት

2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

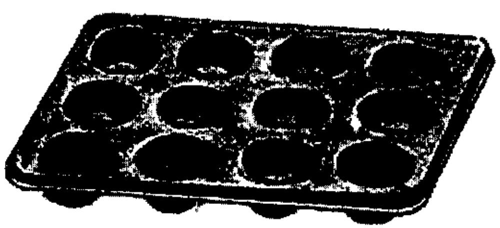
አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ፍርኖ ዱቄቱንና ጨው ማደበላለቅ፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን፣ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤.
- እንቁላሎቹን አንድ በአንድ እየጨመሩ መምታት፤
- የእንቁላሉን ድብልቅ ወደ ዱቄቱ መጨመር፤

- ወተቱን ጨምሮ ሊጡን መደበላለቅ እና ማዋሃድ፤
- የካፕ ኬክ መስሪያውን ዘይትና ዱቄት ቀብቶ በጭልፋ እኩል አካፍሎ እያንዳንዱን የካፕ ኬክ ዕቃ ውስጥ መጨመር፤
- ከ20 እስከ 30 ደቂቃ አቨን ውስጥ ከቶ መጋገር፤
- አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የሎሚ ክሬም አዘገጃጀት

- ሎሚውን መጭመቅ፤
- የእንቁላሉን አስኳል ብቻ በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ መጨመር፤
- አስኳሉን የሎሚ ጁሱንና የበቆሎውን ዱቄት ጨምሮ እንዳይጓጉል በደንብ መምታት፤
- በትልቅ ድስት ውሃ ማፍላት፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የሚገኘውን የእንቁላሉን ድብልቅ ድስቱ ላይ በማስቀመጥ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማዋሃድ፤
- ከወፈረ በኋላ አውርዶ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪን መጨመር፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ የሰራናቸውን ካፕ ኬኮች ሰንጠቅ ሰንጠቅ እያደረግን የሎሚውን ክሬም ወደ ውስጥ መጨመር፤
- በሁሉም ካፕ ኬክ ላይ ክሬም ከጨመርን በኋላ የተፈጨውን ስኳር በወንፊት ነስንሰን ማቅረብ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

የሙዝ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ሶስ
Banana Cake with Peanut Butter Cream

ጥሬ ዕቃዎች

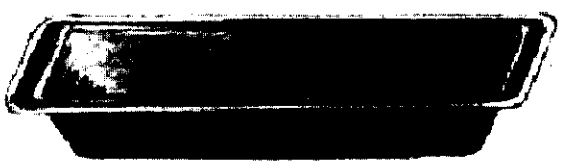
220 ግራም ዱቄት (4 የቡና ስኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
110 ግራም ኳር (2 የቡና ስኒ እና 1 የሾርባ ማንኪያ)
100 ሚሊ. ሊትር ዘይት (2 የቡና ስኒ)
1 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
(1½) አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
5 የሾርባ ማንኪያ ወተት
3 ሙዝ (በደንብ የበሰለ)
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው
ለሶስ ዕቃዎች
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር
6 የሾርባ ማንኪያ ውሃ
1 የሾርባ ማንኪያ የኦቾሎኒ ቅቤ
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ቫኔላ
2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲ ግሬድ ማሞቅ፤
- ሙዙን ቆራርጦ በሹካ በደንብ መዳመጥ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ እንቁላል፣ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው ጨምሮ

በደንብ መደበላለቅ፤

- የተደበላለቀውን ዱቄት የተመታውን እንቁላል ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- ወተቱን ዘይቱንና የተዳመጠውን ሙዝ የተቦካው ሊጥ ውስጥ ጨምሮ ማዋሃድ፤
- አራት መአዘን የዳቦ መጋገሪያ ዕቃውን ዱቄትና ዘይት ቀብቶ ሊጡን ጨምሮ ለ40 ደቂቃ አቨን ውስጥ አስገብቶ ማብሰል፡፡
- የአቾሎኒ ቅቤ ሶስ አዘገጃጀት
- ስኳርና ውሃ መጥበሻ ላይ አድርጎ ማሟሟት፤
- የአቾሎኒውን ቅቤ ጨምሮ ከስኳሩ ጋር በደንብ ማሟሟት፤
- ቫኒላውን ወደ አቾሎኒ ቅቤ ውስጥ ጨምሮ ለ3 ደቂቃ ያህል በአነስተኛ እሳት ማብሰልና የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ጨምሮ አደበላልቆ መጥበሻውን ማውረድ፤
- የሙዝ ኬኩን ከቀዘቀዘ በኋላ ቆራርጦ የተሰራውን የአቾሎኒ ቅቤ ሶስ ላዩ ላይ ፈሰስ ማድረግ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዘልድ
አበጊብ

ክሬም ካራሜል
Cream Caramel

ጥሬ ዕቃዎች

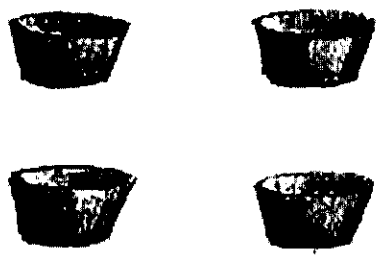
300 ሚሊ ሊትር ወተት (6 የቡና ስኒ)
50 ግራም ስኳር (1 የቡና ሲኒ)
2 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
ለካራሜሉ
100 ግራም ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ወተቱን በድስት ውስጥ ጨምሮ ማፍላት እና ማቀዝቀዝ፤
- የእንቁላል አስኳሉን ብቻ በመጠቀም ስኳር ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ቫኒላ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- የቀዘቀዘውን ወተት ወደ ተመታው እንቁላል ቀስ በቀስ እየጨመርን በደንብ መምታት፤
- በመጥበሻ ላይ 100ግ. ስኳር በሁለት የሾርባ ማንኪያ ውሃ አቅልጦ ቡኒ እስከሚሆን ድረስ ማማሰል፤
- የቀለጠውን ስኳር በክሬም ካራሜል መስሪያ እኩል አካፍሎ መጨመር (ስኳሩን በእጅ አለመንካት)፤
- በጭልፋ እያደረጉ በመጠቀም የተመታውን እንቁላልና ወተት እኩል በማካፈል የክሬም ካራሜል መስሪያ ውስጥ የቀለጠው ስኳር ላይ መጨመር፤
- ትልቅ የላዛኛ መስሪያ ውስጥ ሻማሸ ወይም 1 ሊትር ውሃ አፍልቶ

መጨመር፤

- ከዚያም የክሬም ካራሜል የተሰራበትን እቃ ውሃው ላይ ማስቀመጥ፤
- ለ30 ደቂቃ አቨን ውስጥ ጨምሮ ማብሰል፤
- ከዚያ አውጥቶ ለትንሽ ሰዓት ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡



ቸኮሌት ሙስ
Chocolate Mousse

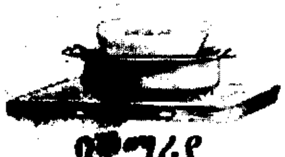
ጥሬ ዕቃዎች

275 ግራም ሚልክ ቸኮሌት (የወተት ቸኮሌት)

1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር

3 እንቁላል

200 ሚሊ. ሊትር ክሬም (4 የቡና ሲኒ)

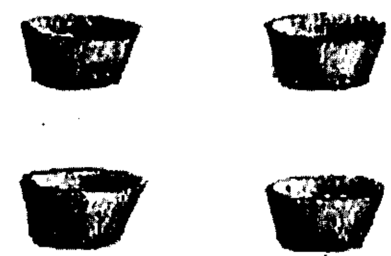


አዘገጃጀት

- ቸኮሌቱን ሰባብሮ ጎድጎድ ባለ ሰሀን ማስቀመጥ፤
- ተለቅ ባለ ድስት ውሃ በማፍላት ጎድጎድ ያለ ሰሀን ውስጥ ያስቀመጥነውን

ቸኮሌት የሞቀ ውሃ ውስጥ በመጨመር እንዲቀልጥ ማድረግ፤

- የቀለጠውን ቸኮሌት አውርዶ ቀዝቀዝ ማድረግ፤
- የእንቁላሉን አስኳልና የተፈጨውን ስኳር በደንብ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ነጩን የእንቁላሉን ክፍል ነጭ እስከሚሆን ድረስ በደንብ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ክሬሙን ወፍራም እስከሚሆን ድረስ መምታት፤
- የቀለጠውን ቸኮሌት ወደ እንቁላሉ አስኳል ጨምሮ በደንብ ማዋሃድ፤
- ነጩን የመታነውን እንቁላልና የተመታውን ክሬም ወደ ቸኮሌቱና እንቁላል አስኳል ውስጥ ጨምሮ በቀስታ ማዋሃድ፤
- በተለያዩ ሲኒ ላይ እየከፋፈሉ በመጨመር ማቀዝቀዝ፡፡



ክሬም ብሩልዩ
Cream Bruleé

ጥሬ ዕቃዎች

300 ሚሊ. ሊትር ክሬም (6 የቡና ስኒ)

3 እንቁላል

100 ግራም ስኳር (2 የቡና ስኒ)

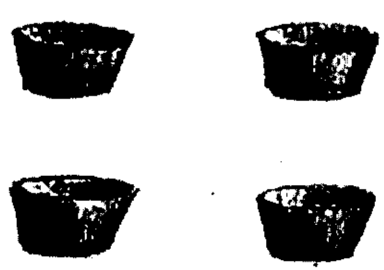
1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት /Corn flour/

1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ

ጥሬ ዕቃዎች ለካራሜል
100 ግራም ስኳር (2 የቡና ስኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

አዘገጃጀት

- በድስት ውስጥ ክሬሙን ጨምሮ ማፍላትና ማውረድ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ስኳሩንና የእንቁላሉን አስኳል በደንብ መምታት፤
- ስኳሩን፣ አስኳሉን፣ የበቆሎ ዱቄቱንና ቫኒላውን ጨምሮ በደንብ እንዳይጓጉል ማዋሃድ፤
- ቀዝቀዝ ካለ በኋላ ወደ ተመታው የእንቁላል አስኳሉ ጨምሮ መምታት፤
- እንደገና ድስት ውስጥ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እየሙቱ ማማሰል፤
- የበሰለውን ክሬም በጭልፋ እኩል እየከፈሉ በክሬም በካራሜል መስሪያ ዕቃ ውስጥ መጨመር፤
- ከዚያ ፍሪጅ ውስጥ ለ1 ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ፤
- በመጥበሻ ላይ 100 ግራም (2 የቡና ሲኒ) ስኳር እና 2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጨምሮ ማቅለጥና ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን ድረስ ማብሰል፤
- ፍሪጅ ውስጥ የገባውን ክሬም ከፍሪጅ አውጥቶ አንድ ላይ በሾርባ ማንኪያ በመጠቀም የቀለጠውን ስኳር ፈስስ ፈስስ ማድረግ፤
- ለ15 ደቂቃ እንደገና ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ።



የቀረፋ ታርት
Cinnamon Tart

ጥሬ ዕቃዎች

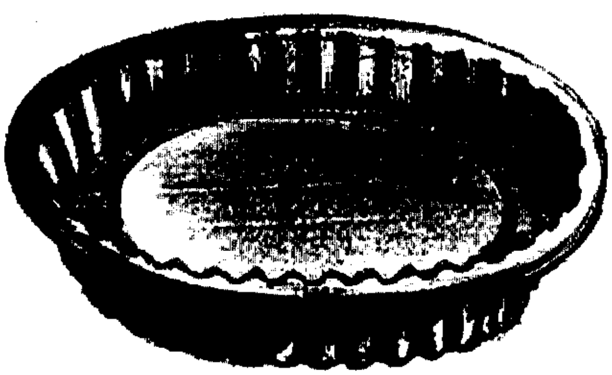
100 ግራምዱቄት (2 የቡና ሲኒ)
25 ግራም ስኳር (2 የሾርባ ማንኪያ እና 1 የሻይ ማንኪያ)
50 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
2 የእንቁላል አስኳል
2 - 3 የሾርባ ማንኪያ ውሃ
(¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ጨው
(1½) አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
ጥሬ ዕቃዎች (ለውስጥ የሚሆን ክሬም)
300 ሚሊ ሊትር ክሬም (6 የቡና ሲኒ)
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
(1½) አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ ክሬም ውስጥ የሚገባ
(1½) አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ ከላይ የሚነሰነስ
2 እንቁላል

የኪጡ አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን በቢላ ቆራርጦ ዱቄት ውስጥ መጨመር፤
- የእንቁላል አስኳሉን ብቻ የዱቄትና የገበታ ቅቤ ወይም የማርጋሪን ውህድ ውስጥ መጨመር፤
- እጅን በመጠቀም ዱቄቱን፣ ቅቤውንና እንቁላሉን በደንብ ማሸት፤
- ሊጡ አልያያዝ ብሎ ከተፈረካከሰ ከሁለት እስከ ሶስት የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውሃ ጨምሮ ማሸት፤
- የታሸውን ሊጥ ፌስታል ውስጥ አድርጎ ፍሪጅ ውስጥ ለ1 ሰዓት ያህል

ማስቀመጥ፤

- ከፍሪጅ አውጥቶ በመዳመጫ ወይም በጠርሙስ መዳመጥ
- የታርት መጋገሪያ ላይ ሊጡን ማስቀመጥ፤
- ከሊጡ ላይ አልሙኒየም ፎይል አንጥፎ ጥሬ ባቄላ (ድፍን ምስር) እላዩ ላይ ማስቀመጥ ይህም የሚጠቅመው ታርቱ በስሎ ወደ ላይ ከፍ እንዳይል ነው፤
- ከዚያ አቨን ውስጥ አስገብቶ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ እላዩ ላይ ያስቀመጥነውን ፎይል ማንሳት:: የክሬም አዘገጃጀት
- በድስት ውስጥ ክሬሙን፣ ስኳሩንና ቀረፋውን ጨምሮ ለ1 ደቂቃ ያህል እያማሰሉ ማፍላት፤
- አውርዶ ለ10 ደቂቃ ያህል ማቀዝቀዝ፤
- የእንቁላሉን አስኳል አውጥቶ መትቶ ክሬም ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
- ክሬሙን በማጥለያ እያጠለሉ ወደ ታርቱ ውስጥ መጨመር፤
- ለ20 ደቂቃ መጋገርና ማውጣት፤
- ማጥለያ በመጠቀም የተፈጨውን ቀረፋ ክሬሙ ላይ መነስነስ::



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

ስትሮቤሪ ታርት
Strawberry Tart

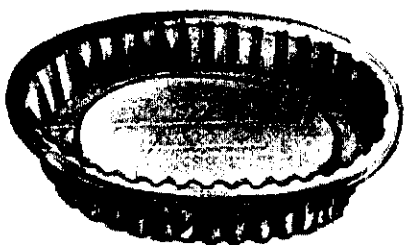
ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም ዱቄት (2 የቡና ሲኒ)
50 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
2 የእንቁላል አስኳል
2 - 3 የሾርባ ማንኪያ ውሃ
25 ግራም ስኳር (2 የሾርባ ማንኪያ እና 1 የሻይ ማንኪያ)
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው
ጥሬ ዕቃዎች ለውስጡ ክሬም
4 እንቁላል
ግማሽ ሊትር ወተት (10 የቡና ሲኒ)
4 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኔላ
250 ግራም ሩብ ኪሎ እንጆሪ

አዘገጃጀት ከሊጡ

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዱቄት፣ ጨውና ስኳር ጨምሮ ማደባለቅ፤
- የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን በቢላ ቆራርጦ ዱቄት ውስጥ መጨመር፤
- የእንቁላሉን አስኳል ብቻ ዱቄትና የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን ውስጥ መጨመር፤
- እጅን በመጠቀም ዱቄቱን፣ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑንና እንቁላሉን በደንብ ማሸት፤

- ሊጡ አልያያዝ ብሎ ከተፈረካከሰ ከ2 እስከ 3 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውሃ በመጠቀም በደንብ ማሸት፤
- የታሸውን ሊጥ ፌስታል ውስጥ አሽጎ ለ1 ሰዓት ያህል ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፤
- ከፍሪጅ አውጥቶ በመዳመጫ ወይም በጠርሙስ መዳመጥ፤
- የታርት መጋገሪያ ላይ ሊጡን ማስቀመጥ፤
- ከሊጡ ላይ አልሙኒየም ፎይል ላዩ ላይ አንጥፎ ጥሬ ባቄላ ወይም ድፍን ምስር ማስቀመጥ ይህም የሚጠቅመው ኬኩ በስሎ ወደ ላይ ኩፍ እንዳይል ነው፤
- አቨን ውስጥ አስገብቶ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ ላዩ ላይ ያስቀመጥነውን ፎይል ማንሳት፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዛቢልድ
አጠገብ

የክሬም አዘገጃጀት

- በድስት ውስጥ የእያንዳንዱን እንቁላል አስኳል፣ ዱቄት፣ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ በደንብ እንዳይጓጉል ማዋሀድ፤
- እሳቱ ላይ ጥዶ ወተቱን ወደ እንቁላል ውስጥ ጨምሮ ያለማቋረጥ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል፤
- አብስሎ እንዲቀዘቅዝ ማውረድ፤
- የቀዘቀዘውን ክሬም ታርት ውስጥ ማስገባትና ታርቱን ሙሉ በማንኪያ ማዳረስ፤

- እንጆሪውን አጥቦ እላዩ ላይ የሚገኘውን ቅጠል አንስቶ የተሰራው ክሬም ታርት ላይ ቁጭ ቁጭ ማድረግ፡፡

ቸኮሌት ሰላሜ
Chocolate Salame

ጥሬ ዕቃዎች

50 ግራም ካካዋ (1 የቡና ሲኒ)
200 ግራም ኮቾሮ ብስኩት
100 ግራም እንጆሪ /እንዳማራጭ/
50 ግራም ስኳር /1 የቡና ሲኒ/
50 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን

አዘገጃጀት

- በድስት ውስጥ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን ማቅለጥ፤
- ኮቾሮ ብስኩቱን በእጅ በመጠቀም በደንብ መሰባበር፤
- በጎድጓዳ ሰሀን የተሰባበረውን ኮቾሮ፣ የቀለጠውን የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን፣ ስኳሩን እና ካካዋውን ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- አልሙኒየም ፎይል ተጠቅሞ የተደበላለቀውን ብስኩት ወደ አልሙኒየም መገልበጥና እንደ ሲሊንደር ጠቅልሎ ማሸግ፤ ከመጠቅለሉ በፊት ከተፈለገ እንጆሪውን መሀል ለመሀል እያደረጉ ማሸግ፤
- ዲፕፍሪዝ ውስጥ ለ2 ሰዓት ያህል አስቀምጦ አውጥቶ መቆራረጥ፡፡

ቤት የሚሰራ የእንጆሪ አይስክሬም
Semifreddo with Strawberries

ጥሬ ዕቃዎች

3 እንቁላል
300 ሚሊ ሊትር ክሬም (6 የቡና ሲኒ)
60 ግራም ስኳር (1 የቡና ሲኒ እና 1 የሾርባ ማንኪያ)
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
200 ግራም እንጆሪ

አዘገጃጀት

- በትንንሽ ጎድጓዳ ሰሀን የእንቁላል አስኳል፣ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ክሬሙን ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ መምታት፤
- እንቁላሉን እና የተመታውን ክሬም በአንድ ላይ መቀላቀል እና ማዋሃድ፤
- በሁለት ዕቃ አድርጎ ክሬሙን እኩል ለሁለት መክፈል፤
- የሙዝ ኬክ መጋገሪያ ውስጥ የክሬሙን ግማሽ ጨምሮ ወደ ዲፕፍሪዝ ውስጥ አስገብቶ ለ1 ሰዓት ያህል ማቆየት፤
- እንጆሪውን በጁስ መፍጫ ፈጭቶ የተፈጨውን እንጆሪ ወደ ክሬሙ ውስጥ መጨመር፤
- በደንብ አደበላልቆ ከዲፕፍሪዘር አውጥቶ የእንጆሪ ክሬሙን መጨመር እና በደንብ አዳርሶ ለሌላ 2 ሰዓት ዲፕፍሪዝ ውስጥ ማድረግ፤
- ማቅረብ ሲፈለግ ከዲፕፍሪዝ ውስጥ አውጥቶ በሰሀን ማቅረብ::

ክሬም ግራታን
Cream Gratin

ጥሬ ዕቃዎች

5 የእንቁላል አስኳል
5 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
70 ሚሊ ሊትር ወተት (1 የቡና ስኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር
4 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቮኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ 5 የሾርባ ማንኪያ ስኳርና የእንቁላል አስኳል ጨምሮ መምታት፤
- እንቁላሉን ወደ ድስት ገልብጦ ፍርኖ ዱቄት፣ ክሬም፣ ወተትና ቫኒላ ጨምሮ ያለማቋረጥ እያማሰሉ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- 4 የክሬም ካራሜል እቃ በመጠቀም የተሰራውን ክሬም በጭልፋ እያደረጉ ለ4 እኩል ማዳረስ፤
- ውጭ አስቀምጦ ወደ ገበታ ሊቀርብ ሲል የተፈጨውን ስኳር አንድ አንድ የሾርባ ማንኪያ በማድረግ አቮን ውስጥ አስገብቶ ከ10 እስከ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ከበሰለ በኋላ አቀዝቅዞ ማቅረብ::

የአፕል ፍሪቴሌ
Apple Frittelle

ጥሬ ዕቃዎች

100 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
30 ግራም ስኳር (3 የሾርባ ማንኪያ)
(½) ግማሽ ብርጭቆ ውሃ
1 አፕል
100 ግራም ዱቄት (2 የቡና ሲኒ)
4 እንቁላል
(½) ግማሽ ሊትር ዘይት ለመጥበሻ
የተፈጨ ስኳር
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በድስት ወስጥ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን፣ ጨውን፣ ስኳሩን እና ውሃውን ማፍላት፤
- ከፈላ በኋላ ዱቄቱን ጨምሮ በእንጨት ማማሰያ በደንብ ማሸት፤
- አፕሉን በካሮት መፈቅፈቂያ መፈቅፈቅ፤
- ከእሳት ላይ ድስቱን አውርዶ እንቁላሉን አንድ በአንድ እየጨመሩ በደንብ ማማሰል እና መደበላለቅ፤
- የተፈቀፈቀውን አፕል ጨምሮ ማማሰል፤
- ተለቅ ባለ ድስት ውስጥ ዘይቱን ማፍላት፤
- በሾርባ ማንኪያ እየለኩ ሊጡን ዘይት ውስጥ አንድ በአንድ መጨመር፤
- ሊጡን ቡናማ እስከሚሆን ድረስ ከተጠበሰ በኋላ ማውጣት፤
- በትኩሱ የተፈጨውን ስኳር መነስነስ፡፡

ዶናት
Donut

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም ዱቄት
1 እንቁላል
70 ግራም ስኳር (1 የቡና ሲኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
5 ግራም እርሾ (1 ፓኬት)
1 ፍሬ ብርቱካን ፍቅፋቂ
150 ሚሊ ሊትር ለብ ያለ ውሃ (3 የቡና ሲኒ)
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው
(½) ግማሽ ሊትር (500 ሚሊ ሊትር) ዘይት ለመጥበሻ
የተፈጨ ቀረፋ
የተፈጨ ስኳር

አዘገጃጀት

- በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ውሃ፣ እርሾ፣ 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር እና 3 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት ጨምሮ ማማሰል እና ለ30 ደቂቃ ኩፍ እንዲል መተው፤
- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ቀሪውን ስኳር፣ ዱቄቱንና ጨዉን ማደበላለቅ፤
- የተቦካውን እርሾ ዱቄቱ ውስጥ ጨምሮ በእጅ ማቡካት፤
- እንቁላሉን እና የብርቱካን ፍቅፋቂ ዱቄቱ ዉስጥ ጨምሮ በደንብ ማሸት፤
- ሊጡ ወፈር ካለ ለብ ያለ ውሃ በትንሹ መጨመር፤
- ለ40 ደቂቃ ሸፈን አድርጎ ማስቀመጥ፤
- ተለቅ ባለ ድስት ዘይቱን አፍልቶ ሊጡን እየቆነጠሩ በዶናት ቅርጽ እያደረጉ ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ፤
- አውጥቶ በትኩሱ የተፈጨ ቀረፋ እና ስኳር መነስነስ፡፡

የአናናስ ኬክ
Pineapple Upside Down Cake

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ በሰል ያለ አናናስ ወይም ግማሽ (½) የቆርቆሮ አናናስ
150 ግራም ፍርኖ ዱቄት (3 የቡና ሲኒ)
200 ግራም ስኳር (4 የቡና ሲኒ)
120 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
120 ሚሊ ሊትር ወተት (2 የቡና ሲኒ እና 2 የሾርባ ማንኪያ)
1 እንቁላል
200 ግራም የተፈጨ ስኳር (4 የቡና ሲኒ)
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 የሾርባ ማንኪያ ውሃ
(¼) ሩብ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- መጥበሻ ላይ 200 ግራም (4 የቡና ስኒ) ስኳር ከ4 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጋር ማቅለጥና ቡኒ እስከሚሆን ማብሰል፤
- የቀለጠውን ስኳር በትኩሱ ኬክ መጋገሪያ ውስጥ መጨመር እና አናናሱን ከስኳሩ ላይ መደርደር ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን እና የተፈጨውን ስኳር በደንብ መምታት፤
- የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪኑን የተፈጨ ስኳርና ቫኒላ ጨምሮ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ዱቄቱን ከቤኪንግ ፓውደርና ጨው ጋር በደንብ መደበላለቅ፤

- የተደበላለቀውን ዱቄት ወደ እንቁላሉ ውስጥ ጨምሮ መምታት፤
- ወተቱን ጨምሮ እንደገና ማደበላለቅ እና መምታት፤
- ሊጡን ወደ ስኳር እና አናናስ የተደረደረበት መጋገሪያ ውስጥ ቀስ ብሎ መጨመር፤
- ለ40 ደቂቃ መጋገር እና አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- የቀዘቀዘውን ኬክ ቀስ ብሎ ወደ ሳህን መገልበጥ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዚልድ
አበገዛ

ፍራፔ
Frappe

ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም ፍርኖ ዱቄት (6 የቡና ሲኒ)
25 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
50 ግራም ስኳር (1 የቡና ሲኒ)
1 እንቁላል
1 ፍሬ የሎሚ ፍቅፋቂ
የተፈጨ ስኳር
(½) ግማሽ ሊትር ዘይት ለመጥበሻ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዱቄቱን፣ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪንና ስኳሩን በእጅ መደባለቅና ማሸት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን እና የሎሚ ፍቀፋቂ አድርጎ መምታት፤
- የተመታወን እንቁላል ወደ ፍርኖ ዱቄቱ ውስጥ ጨምሮ በእጅ መዳመጥ ወይም ማሸት፤
- ከታሽ በኋላ ጠረጴዛ ላይ አድርጎ በጠርሙስ ወይም በመዳመጫ መዳመጥ፤
- የተዳመጠውን ሰፋ ሰፋ እያደረጉ በረጃጅሙ በቢላ መቆራረጥ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አፍልቶ የተቆራረጠውን ሊጥ ማስገባት፤
- ቡኒ እስኪሆን ጠብሶ ማውጣት፤
- የወጣውን የተፈጨ የስኳር ዱቄት መነስነስ፡፡

ጥምዝ ብስኩት
Twisted Cookies

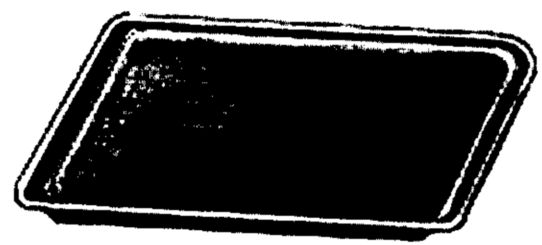
ጥሬ ዕቃዎች

300 ግራም የፍርኖ ዱቄት (6 የቡና ሲኒ)
50 ግራም ስኳር (1 የቡና ሲኒ)
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
3 እንቁላል
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው
(½) ግማሽ ሊትር ዘይት ለመጥበስ

አዘገጃጀት

- በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ዱቄቱን፣ ስኳሩን፣ ቤኪንግ ፓውደሩንና ጨው ማቀላቀል፤

- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን እንቁላሉን እና ቫኒላውን በደንብ መምታት፤
- እንቁላሉን ወደ ዱቄቱ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤
- እጅን በመጠቀም ሊጡን በደንብ ማሸት፤
- የመፈረካከስ ባህሪ ካመጣ ውሃ በሾርባ ማንኪያ እያደረጉ ሊጡ እስኪወፍር ድረስ ማሸት፤
- ከታሸ በኋላ በፌስታል ሸፍኖ ለ30 ደቂቃ ማስቀመጥ፤
- ከፌስታል አውጥቶ ሊጡን እየቆነጠሩ በቀጭኑ ረዘም አድርጎ ማድቦልቦልና እንደ ገመድ ቋጥሮ በትናንሹ በቢላ መቁረጥ፤
- ዘይቱን ተለቅ ባለ ድስት አግሎ የተቆረጠውን ሊጥ መጨመር፤
- ወርቃማ ቡኒ እስከሚሆን ድረስ መጥበስ፤
- አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡



MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞዝቮልድ
አጠገብ

የካካዋ ብስኩት
Cacao Cookies

ጥሬ ዕቃዎች

200 ግራም የፍርኖ ዱቄት (4 የቡና ሲኒ)
200 ግራም ስኳር (4 የቡና ሲኒ)
200 ግራም የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
1 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ካካዋ

2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

አዘገጃጀት

- በቅድሚያ አቨኑን በ180° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- በጎድጓዳ ሰሀን እንቁላል፣ ቫኒላ፣ የገበታ ቅቤ ወይ ማርጋሪን እና ስኳሩን ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- በሌላ ጎድጓዳ ሰሀን ዱቄቱን፣ ካካዋ፣ ቤኪንግ ፓውደሩንና ጨው ጨምሮ በደንብ ማዋሀድ፤
- እንቁላሉን ወደ ዱቄቱ አደባልቆ በእጅ ማሸት፤
- ሊጡ ከወፈረ በኋላ ንጹህ ጠረጴዛ ላይ አድርጎ በመዳመጫ ወይም በጠርሙስ መዳመጥ፤
- የብስኩት ቅርጽ ማውጫ ወይም የቡና ሲኒ በመጠቀም በክብ በክብ አድርጎ ማውጣት፤
- ዘይት የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ትሪ ላይ አድርጎ ለ20 ደቂቃ መጋገር፤
- ዙሪያው ቡናማ እስኪሆን ማብሰል፤አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

MiHome
አድራሻ፡ ፒያሳ ሞገዘቨልድ
አበገብ

ጀርሚ ክላርክ

Chef Jermey Clark

የእንግሊዝ ሃገር ሼፍ

ከቤተሰቤ ጋር ቦርኒዮ የምትባል ከተማ ለረጅም ጊዜ እንኖር ነበር ገና ልጆቼ ህጻናት ሳሉ፤ ልጆቼም ያደጉት በእነዚህ ግሩም መዓዛዎች ከየቦታው እየመጡ እየናሩን በሚሞሉት ነው:: እነዚህን ጣፋጭ በራሪ የቅመማ ቅመም ጥብስ መዓዛዎች እያደሩ ፍቅር የጨመሩብንና ከተማዋን ለቀን ስንሄድ ደግሞ እጅግ በጣም ይናፍቁን የነበሩ ነገሮች ነበሩ::

ከማስተዳደራቸው ብዙ ምግብ ቤቶች በተለይ ለአንደኛው ልዩ ቦታ ነበረኝ ሎካል ኪዩዚን (ባህላዊ ምግብ ቤት) ብሩንዶ የምትባል ቦታ ውስጥ የሚገኝ ይህ ቦታ /ኪችን/ ሙሉ በሙሉ የሚተዳደረው በካምፓንግ እናቶች ሲሆን እነዚህም ሴቶች ምንም አይነት የምግብ አዘገጃጀት ትምህርት የሌላቸው፤ ነገር ግን ቀምሺያቸው የማላው ቃለው ግሩም ሚባሉ ኮሪዎችን፣ ካርማ ማላይ፣ ሬንዲንግ፣ ማሳክ፣ ሜራህ /በቲማቲም የሚዘጋጅ ሶስ/ እና ማሳክ ሌማክ /የኮኮናት ጣዕም ያላቸው ሶሶችን/ ያዘጋጃሉ:: እነዚህን እጅግ ገራሚ ምግቦች ለመገልበጥ ባደረኩት ተደጋጋሚ ሙከራዎች ይኸኛው የቤተሰቤ ተመራጭ ሆኗል:: ልጆቼ "ያባታችን እጅግ ገራሚ ከሪ" ይሉታል እኔም በዚህ እጅግ ደስተኛ ነኝ! በጣም ቅመም ያልበዛት ነገር ግን ባለ ብዙ ጣዕም፣ ባለክሬም እና ደግሞ በቀላሉ ቤት ውስጥ መዘጋጀት የሚችል ለው::

ልጆቼ "ያባታችን እጅግ ገራሚ ከሪ" ይሉታል:: እናንተም እንደምትወዱት ተስፋ አደርጋለሁ::

የአባታችን በጣም የሚጣፍጥ የዶሮ ከሪ

"Dad's most amazing chicken curry "

ጥሬ ዕቃዎች

8 የሄል ፍሬዎች
1 ሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የቀረፋ እንጨት
1 ግንድ ጠጅ ሳር
(½) ግማሽ ዛላ ሚጥሚጣ
1 የሻይ ማንኪያ ጋራም ማሰላ
1 የሻይ ማንኪያ የድንብላል ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ የእርድ ዱቄት

ጥሬ ዕቃ ከቦቡ

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
50 ግራም የተላጠ ዝንጅብል
8 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ፍሬ የዶሮ ማራፊጫ
(1½) አንድ ከግማሽ የሻይ ማንኪያ ቡኒ ስኳር
400 ሚሊ. ሊትር የኮኮናት ወተት (8 የቡና ሲኒ)
8 የዶሮ ብልት (ታፋና እግር ቢሆን ይመረጣል)
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንርቱንና ዝንጅብሉን በደቃቁ ከትፎ ግማሹን ዘይት ተጠቅሞ በጁስ መፍጫ መፍጨት፤

- በትልቅ ጎድጓዳ መጥበሻ ወይም ድስት ሁሉንም ቅመሞች በቀሪው ዘይት እያማሰሉ ከ5 - 6 ደቂቃ መጥበስ እና ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ዝንጅብሉን ጨምሮ ከ8 - 10 ደቂቃ ማቁላላት፤
- አሁን የዶሮ ማጣፈጫውን፣ ስኳር፣ ጨው፣ የኮኮናት ወተቱን እና የዶሮ ብልቶቹን ጨምሮ በሚገባ እያማሰሉ ሙሉ በሙሉ ማዋሃድ:: አስፈላጊ ከሆነ የኮኮናት ወተት ወይም ውሃ ጨምሮ የዶሮ ብልቶቹ በደንብ እስኪበስሉ ከ20 - 30 ደቂቃ በሚገባ ማብሰል::
- ከተቀቀለ ሩዝ ጋር መቅረብ::

የአለማችን ምርጥ ባርበኪው ሶስ እና የቲም በርገሮች

የአለማችን ቁጥር አንድ /ምርጥ/ ሼፎች ምንጫቸው ከአውሮፓ ነው:: እኔም ጣሊያን እውነተኛዋ እና መሠረታዊ የምግብ ዝግጅት ሀገር ናት የሚለውን የጓደኛዬን የጆርዳና ሀሳብ እስማማበታለሁ:: ሆኖም ግን እሷ ኒውዮርክም ኖራለች እና ሁለታችንም ከአሜሪካ በመነጩና ጥሩ የአሜሪካን ምግብ በሆኑት በግሩም ጣዕማቸው እንስማማለን::

ስለ ሆት ዶግ እና ፋስት ምግቦች ረስታችሁ እነዚህን ሁለት ምንጮቻቸው ከአሜሪካ የሆነና ተወዳድሮ ለማሸነፍ ከባድ የሆኑትን የምግብ ዝግጅቶች ተመልከቱ የኔ ባርኪው ሶስ ጠንከር ሰንፈጥ /ጎምዘዝ/ ያለ የሚያቃጥል እና ጣፋጭ ነው ይኸም የባርኪው ስጋዎችን ለማፋጥ እጅግ ተመራጭ ነው:: እንዲሁም አሳማ ላይ ባቄላ ላይ እና በቅባት ለሚበስል ስጋ መጠቀም ይቻላል:: ይኸንን ሶስ በብዛት አዘጋጅቶ እና ፍሪጅ ውስጥ በማስቀመጥ መወራትና በተደጋጋሚ መጠቀም ይቻላል:: ይኸኛው የበርገር አዘገጃጀት ከልጄ ከቲም ጋር ያዘጋጀነው ሲሆን ቲም በትርፍ ሰዓቱ ጎበዝ የምግብ አዘጋጅ ነው:: ከዚህ ሶስ ጋር በማቀላቀል ይኸ የምግብ ዝግጅት ምርጥ የሰመር ኮምቢኔሽን ነው::

የባርበኪው ሶስ
Barbeque sauce

ጥሬ ዕቃዎች

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
7 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
6 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
100 ሚሊ ሊትር አቼቶ (2 የቡና ሲኒ)
100 ሚሊ ሊትር ማር
50 ሚሊ ሊትር ሶያ ሶስ
100 ሚሊ ሊትር መስታርድ
100 ሚሊ ሊትር አይስተር ሶስ
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ከሙን
2 ማንኪያ ማርማላት
1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ዛላ ሚጥሚጣ

አዘገጃጀት

- ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ዘይት አግሎ ቀይ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርቱን ማቁላላት (ቡኒ እስከሚሆን)፤
- ከሙኑን ጨምሮ ለተጨማሪ 5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ቀሪዎቹን ቅመማቅመሞች ጨምሮ እያማሰሉ ለ30 ደቂቃዎች በሚገባ ማብሰል፤
- በመጨረሻም የተዘጋጀውን በጁስ መፍጫ እስኪልም መፍጨት፤
- ይህን ሶስ በስጋ፣ በዶሮና በአሳ ላይ አድርጎ ማቅረብ።

ምስጋና

በመጀመሪያ ይህንን ሁሉ ላዘጋጀ ለልዑል እግዚአብሔር ምስጋና ይድረሰው።
ይህን የምግብ ዝግጅት መጽሐፍ ሳዘጋጅ በእናንተ በተመለከች ጥያቄ ሲሆን በቀላሉ ሁላችንም ማዘጋጀት የምንችለው ምግቦች ናቸው ።
ውድ ቤተሰቦቼ አባቴን እናቴ ወንድሞቼን እና እህቶቼ በጣም እወዳችኋለሁ። በተጨማሪም ይህንን ሞያ ያስተማረችኝ እናቴን ከልቤ ማመስገን እፈልጋለሁ በእሷ ምክንያት እዚህ ደርሻለሁ።
ልጆቼን ብሌን እና አቤሮን ቦሾ በጣም እንደምወዳቸው እና የተባረኩ ልጆች እግዚአብሔር ሰጥቶኝ ይህን መጽሐፍ ሳዘጋጅ ብዙ አግዘውኛል።
ማሬቱ እንዳለው ከእኔ ጋር ሁልጊዜ ቤት ውስጥ ምግብ ሳዘጋጅ እያገዘችኝ ስለምትኖር አመሰግናታለሁ።
ለመፅሐፌ መሳካት ላገዛችሁኝ ሄዋን መንግስቴ፤ ሄኖክ ግርማ፤ አርቲስት ደረጀ ጥላሁን ልባዊ ምስጋና ይድረሳችሁ።
ልዩ ምስጋና ለ EBS TV ከመጀመሪው ጀምሮ አምነውበት ይህን ፕሮግራም ለማቅረብ እድል ሰጥተው ስለተባበሩኝ ምስጋናዬን እገልጻለሁ።
እንዲሁም ATTCO - Access To Trade plc. እና Ethiopia Trade Link plc. የተለያዩ የመጋገሪያ ዕቃዎችን ስላቀረበልን ከልብ አመሰግናለሁ።
ለተለያዩ የኬክ መጋገሪያዎችንና ድስቶችን ለማግኘት ከፈለጉ MiHome ፒያሳ ከሞዛቮልድ አጠገብ

Dē'Longhi Group

DēLonghi

KENWOOD

BRAUN

Authorized Distributor

ኢትዮጵያን ትሬድ ሊንክ ኃላ.የተ.የግ.ማህበር
Ethiopian Trade Link P.L.C

Mob. +251 929 901590 P.O.Box: 21556
Email:- ethiopiantradelinkplc@gmail.com