የእናት ጓዳ

የባህላዊና የውጭ አገር ምግቦች አዘገጃጀት

ሁለተኛ መጽሐፍ

ከጽጌ ሩቁባሚካኤል

የእናት ጓዳ

ባህላዊና ዘመናዊ ምግቦችና አዘገጃጀታቸው

ሁለተኛ መጽሐፍ

ከጽጌ ሁቁባሚካኤል

አዲስ አበባ ፲፱፻፹፬ ዓ. ም.
ADDIS ABABA, 1991

ጆጌ ዑቱባሚካኤል

የገ. ማ. ቁ. 27857

አዲስ አበባ

መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
All Rights Reserved

በአርቲስቲክ ማተሚያ ቤት ታተመ
Printed by Artistic Printing Press

ማ ው ጫ

ተ. ቁ. — ገ ጽ

000. መግቢያ - - - - - - - - - - - - - 26
000፤ ምስጋና - - - - - - - - - - - - - 30
000. የዕለት ምግብ - - - - - - - - - - 31
000. የጥሬ ምግብ መለኪያ - - - - - - - - - - 32
000. ዱቄትና ደቃቅ ነገሮች አለካክ - - - - - - 32
000. የፈሳሽ ነገሮች አለካክ - - - - - - - - - 32
000. የማንኪያ መለኪያ - - - - - - - - - - 32
000. የክብደት መለኪያ - - - - - - - - - - 33
000. ለምግብ አሠራር የሚረዱ መሠረታዊ ነጥቦች - - 38
000. ከገበያ ለሚገዙ ምግቦች የሚደረግ ጥንቃቄ - - - 45
000. የምግብ ማብሰያ ሙቀት ደረጃ - - - - - - - 48
000. ማዮኔዝ፣ የሰላጣ ሶስ፣ የምግብ ማጣፈጫ፣ ስላጣ ማጣፈጫ 51
001. ማዮኔዝ፣ ቁጥር 1 - - - - - - - - - - 51
002. ማዮኔዝ፣ ቁጥር 2 - - - - - - - - - - 51
003. ማዮኔዝ፣ ቁጥር 3 - - - - - - - - - - 52
004. ማዮኔዝ ያለ እንቁላል - - - - - - - - - 52
005. የሎሚ ማዮኔዝ - - - - - - - - - - 53
006. የቀዝቃዛ ቲማቲም ማዮኔዝ - - - - - - - 54
007. የእርጎ ሰላጣ ሶስ - - - - - - - - - 54
008. የማር ሰላጣ ሶስ፣ ቁጥር 1 - - - - - - - 55
009. የፎርማጆ ሶስ - - - - - - - - - - 55
010. የእንቁላል ሶስ - - - - - - - - - - 55
011. የአሳማ ሥጋና የቲማቲም ሶስ - - - - - - - 56
012. የሆላንድ ሶስ - - - - - - - - - - - 56
013. የቲማቲም ሰላጣ ሶስ፣ ቁጥር 1 - - - - - - 57
014. የቫኒላ ሶስ - - - - - - - - - - - 57
015. የቪኖ ሶስ - - - - - - - - - - - 58
016. የብራንዲ ሶስ - - - - - - - - - - 58
017. የካራሜል ሶስ - - - - - - - - - - 58
018. የሎሚ ሶስ - - - - - - - - - - - 59
019. የሎሚ ክሬም ሶስ - - - - - - - - - 60
020. የሎሚ ካችአፕ - - - - - - - - - - 60
021. የቲማቲም ካችአፕ - - - - - - - - - 61

ተ. ቍ.		ገጽ
094.	የከረምት ሰላጣ	98
095.	የቀይ ሥር ሰላጣ	98
096.	የአቮካዶና የቲማቲም ሰላጣ	99
097.	የፖምና የቀይ ሥር ሰላጣ	99
098.	ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቍጥር 2	100
099.	ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቍጥር 3	101
100.	ቀዝቃዛ የፍራፍሬ ሰላጣ	101
101.	ቀዝቃዛ የዓሣ ሰላጣ	102
102.	የጥቅምት ሰላጣ	103
103.	የአበባ ጎመን ሰላጣ	103
104.	የካሮት ሰላጣ	104
105.	የኮኮናት ሰላጣ	104
106.	የአንቾቪ ሰላጣ	104
107.	የአቮካዶ ሰላጣ በቲማቲም ማዮኔዝ	105
108.	የሙዝና የዓሣ ሰላጣ	105
109.	የጥቅል ጎመን ሰላጣ	106
110.	የዓሣ ሰላጣ	106
111.	የዶሮ ሰላጣ	107
112.	የቲማቲምና የአንቾቪ ሰላጣ	107
113.	በወይራ ፍሬና በዓሣ የተሞላ የቃሪያ ሰላጣ	108
114.	የአቮካዶ ሰላጣ	109
115.	ቶኖ የተሞላ ቲማቲም	109
116.	የእንቍላል ሰላጣ ፣	110
117.	የድንች ሰላጣ ፣ ቍጥር 2	111
118.	የድንች ሰላጣ ፣ ቍጥር 3	111
119.	የጋርደን ድንች ሰላጣ	112
120.	የሩስያ ድንች ሰላጣ	112
121.	የኮምጣጣ ክሬምና የድንች ሰላጣ	113
122.	ትኩስ የድንች ሰላጣ	114
123.	የቲማቲም ሰላጣ	114
124.	ክሣቴ ክርስ ሰላጣ	115
125.	ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቍጥር 4	115
126.	ልዩ የአትክልት ሰላጣ	116
127.	የዶሮና የብርቱካን ሰላጣ	117
128.	የእንጀሪ ሰላጣ	118
129.	የዶሮ ሥጋ ሰላጣ	118

ተ. ቍ.		ገጽ
130.	የአሳማ ሥጋ ሰላጣ	119
131.	ቀዝቃዛ የሽሪምፕ ሰላጣ	120
132.	የዱባ ሰላጣ	120
133.	የፍራፍሬና የአይብ ሰላጣ	121
134.	ድብልቅ የፍራፍሬ ሰላጣ	122
135.	ስፓኒሽ የሥጋ ሰላጣ	122
136.	የአርቲቾክና የአትክልት ሰላጣ	123
137.	የቲማቲምና የአይብ ሰላጣ	123
138.	የዶሮና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ በሰናፍጭ	124
139.	የሥጋ ሰላጣ	125
140.	በዓሣ የተሞላ የአቮካዶ ሰላጣ	125
141.	የአንቾቪና የቀይ ሥር ሰላጣ	126
142.	የቲማቲምና የሰርዲን ሰላጣ	126
143.	የሳልመን ዓሣ—ሰላጣ	127
144.	የሽሪምፕ ሰላጣ	127
145.	የአይብና የአትክልት ሰላጣ	128
146.	የምላስና የጥቅል ጎመን ሰላጣ	128
147.	የአትክልት ሰላጣ	129
148.	ቀዝቃዛ የቲማቲም ሰላጣ	130
149.	ቀዝቃዛ የወይራ ፍሬና የፎርማጆ ሰላጣ	130
150.	ቀዝቃዛ የኮክና የፎርማጆ ሰላጣ	131
151.	ቀዝቃዛ የበጋ ሰላጣ	131
000.	የእንቍላልና የአትክልት ምግቦች አሠራር	132
152.	የእንቍላል ጥብስ	133
153.	እንቍላል የተሞላ ቲማቲም	133
154.	በእንቍላል የተጠበሰ ዳቦ	134
155.	ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ እንቍላል	134
156.	እንቍላል በሶስ	135
157.	የእንቍላል ሱጎ	135
158.	የእንጉዳይና የእንቍላል ፍርፍር	136
159.	የአስፓራገስና የእንቍላል ፍርፍር	137
160.	የወይራ ፍሬና የእንቍላል ፍርፍር	137
161.	በምድጃ የበሰለ እንቍላል	138
162.	በምድጃ የበሰለ እንቍላልና ቲማቲም	138
163.	እንቍላል በተፈጨ ዳቦ—ኒው ኦርሊንስ	139
164.	በምድጃ የበሰለ እንቍላልና ድንች	139

ተ. ቍ. ገጽ

237. ድንች በፉርኖ ዱቄትና በቅቤ - - - - - - - - - 181
238. ድንች በነጭ ሶስ - - - - - - - - - 181
239. ድንችና ፐርስሜሎ - - - - - - - - - 182
240. ዱል ሞኒክ ድንች - - - - - - - - - 183
241. የሩስያ ድንች - - - - - - - - - - 183
242. በምድጃ የበሰለ ድንች፣ ቍጥር 2 - - - - - - - 184
243. ድንች በሽንኩርት፣ ቍጥር 1 - - - - - - - 184
244. የጉበት ሶሴጅና የድንች ኬክ - - - - - - - 185
245. ድንች፣ ፎርማጆና እንቍላል - - - - - - - 186
246. የቲማቲም ሶስ - - - - - - - - - - 186
247. ስፓንሽ ድንች - - - - - - - - - - 187
248. ተድቦልቡሎ የተጠበሰ ድንች - - - - - - - 187
249. ድንችና ቆስጣ - - - - - - - - - - 188
250. የተሞላ ድንች - - - - - - - - - - 189
251. ዱ ሉክስ ድንች - - - - - - - - - - 189
252. የዳች የድንች ዳምፕሊንግ - - - - - - - - 190
253. አይሪሽ ዳምፕሊንግ - - - - - - - - - 191
254. የተፈጨ ድንች - - - - - - - - - - 191
255. ድንች በሽንኩርት፣ ቍጥር 2 - - - - - - - 192
256. የተፈጨ ድንች በፎርማጆና በተፈጨ ዳቦ - - - - 192
257. የተፈጨ ድንች በዓሣ - - - - - - - - - 193
258. ድንች በእንቍላልና በቤከን - - - - - - - 193
259. የድንች ፔስትሪና የሶሴጅ ሮል - - - - - - - 194
260. የድንች ፖልፔቲ - - - - - - - - - 195
261. የድንች አምሌት - - - - - - - - - 196
262. ስኳር ድንች በማርና በብርቱካን ጭማቂ - - - - 196
263. ብርቱካንና ስኳር ድንች - - - - - - - - 197
264. ስኳር ድንች በማር - - - - - - - - - 197
265. ስኳር ድንች በሙዝ - - - - - - - - - 198
266. ስኳር ድንች በአሳማ ሥጋ - - - - - - - - 198
267. ስኳር ድንች በቤከንና በፎርማጆ - - - - - - 199
268. የተፈጨ ስኳር ድንች - - - - - - - - - 200
267. የተድቦለቦለ ስኳር ድንች - - - - - - - - 200
270. ስኳር ድንች በኦቾሎኒ - - - - - - - - - 201
271. የስኳር ድንች ችፕስ - - - - - - - - - 201
272. ስኳር ድንች በአናናስ - - - - - - - - - 202

ተ. ቍ. ገጽ

273. የስኳር ድንችና የግሬፕ ፍሩት ካሴሮል - - - - - 203
274. ስኳር ድንች በዶሮ ሥጋ - - - - - - - - 203
275. የተፈጨ ስኳር ድንች - - - - - - - - - 204
276. ስኳር ድንች በብርቱካን - - - - - - - - 204
277. የስኳር ድንች ፐፍ - - - - - - - - - - 205
278. በምድጃ—የበሰለ የቆስጣና እስፒናች—የፉርኖ ዱቄት ድብልቅ - 205
279. ቆስጣ—እስፒናች—በተቀቀለ እንቍላል - - - - - 206
280. ተድቦልቡሎ የተቀቀለ የዓሣ ሥጋ - - - - - - 207
281. ቲማቲም በአሳማ ሥጋ - - - - - - - - - 207
282. የተሞላ እንቍላል - - - - - - - - - 208
283. አይብና ካሮት - - - - - - - - - - 209
284. ጣፉጭና ጉምዛዛ መክሰስ - - - - - - - - 209
285. ጥቅል የአሳማ ሥጋ—ቤከን— - - - - - - - 210
286. የሙዝ ስካሎፕ—በእንቍላል የተጠበሰ ሙዝ - - 210
287. የቤከንና የአይብ መክሰስ - - - - - - - - 210
288. የስዊድሽ እንቍላል - - - - - - - - - 211
289. በአሳማ ሥጋ የተጠቀለለ ሙዝ - - - - - - - 211
290. የዶሮ ጉበትና የአሳማ ሥጋ ሽሽክባብ - - - - 212
291. በክሬም የተሠራ ዶሮ - - - - - - - - - 212
292. የተጠቀለለ የጥጃ ሥጋ - - - - - - - - - 213
293. የፎርማጆ ሱፍሌ - - - - - - - - - 213
294. ኦቾሎኒ በአትክልት - - - - - - - - - 214
295. ዳቦ ላይ የሚቀባ ሶስ - - - - - - - - 215
296. የእንጉዳይ ሶስ - - - - - - - - - 215
297. ፎርማጆ የተቀባ ደረቅ ዳቦ - - - - - - - 216
298. በፎርማጆ የተጠቀለለ ዳቦ - - - - - - - 216
299. ቺዝ ፓፍ - - - - - - - - - - - 217
300. የዳቦና የቺዝ ሽሽክባብ - - - - - - - 217
301. የመክሰስ ፔስትሪ - - - - - - - - - 218
302. እንቍላል በዳቦ - - - - - - - - - - 218
303. የዳቦ ፑዲንግ - - - - - - - - - 219
304. የዳቦ ፍርፍር - - - - - - - - - - 219
305. አፐል—ፖም—በዳቦ- - - - - - - - - 220
306. ሊቨር ሎፍ፣ ከጉበት የተዘጋጀ - - - - - - 221
307. ስካሎፕ ድ ችክን - - - - - - - - - 221
308. ጥቅል ጎመን በማካሮኒ - - - - - - - - 222

ተ. ቁ.		ገጽ
309.	ዶሮና ማካሮኒ	223
310.	የሩዝ ፓንኬክ	223
311.	የሩዝ ጥብስ	224
312.	የሩዝ ወፍል	224
313.	የሩዝ መፊን	225
314.	የአጃ መፊን	226
315.	ቺዝ ፎንዱ	226
316.	ተፈጭቶ የተጋገረ ድንች	227
317.	እንቍላልና ቆስጣ—እስፒናች	227
318.	በፉርኖ ዱቄት የተጋገረ ፎርማጆ	228
319.	በምድጃ የበሰለ ቆስጣ—እስፒናች	229
320.	ቆስጣ—እስፒናች—በቃሪያ	229
321.	ዝኩኒና ቲማቲም	230
322.	የተጠበሰ ዝኩኒ	230
323.	ቲማቲም በሽንኩርት	231
324.	ፍም ላይ የተጠበሰ ቲማቲም	231
325.	ቲማቲምና ሰዲና	232
326.	በምድጃ የበሰለ ቲማቲም	232
327.	የተሞላ ቲማቲም	233
328.	ዝኩኒ በቲማቲም	234
329.	እስፒናች—ቆስጣ—የተሞላ ቲማቲም	235
330.	በምድጃ የበሰለ ቲማቲም በተፈጨ ዳቦ	235
331.	የተጠበሰ ቲማቲም በፉርኖ ዱቄት	236
332.	የቲማቲም ጥብስ	236
333.	ደበርጃን በፔፐሮኒ	237
334.	የድንች ፓንኬክ	238
335.	በምድጃ የበሰለ አበባ ጎመን	238
336.	የድንች ላዛኛ	239
337.	እንቍላል በአረንጓዴ ፔፐሮኒ	239
338.	የእንቍላል ላዛኛ	240
339.	የአበባ ጎመን ጥብስ	241
340.	የአትክልት ሱፍሌ	241
341.	የአትክልት ካሴሮል	242
342.	የተሞላ ዝኩኒ	243
343.	በምድጃ የበሰለ አትክልት	243
344.	የአትክልት ኬክ	244

ተ. ቁ.		ገጽ
345.	የአትክልት ሎፍ	245
346.	በቲማቲም ሱጎ የተሠራ ዝኩኒ	245
347.	ዝኩኒ በቲማቲም	246
348.	ሚኒኮታ በቲማቲም	247
349.	ጣዕሚያ	247
350.	ካፔሬቶ አሮስቶ—የጥጃ ሥጋ	248
351.	ቺዝ አምሌት	248
352.	ፔፐሮኒ በሩዝ	249
353.	በምድጃ የበሰለ እርጎና የፉርኖ ዱቄት	249
354.	በምድጃ የበሰለ ሪኮታና የፉርኖ ዱቄት	250
355.	የአደንጓሬ ድንች ፖልፔቲ	251
356.	የዶሮ ጥብስ በቲማቲም	251
357.	የእስፒናች ጥብስ	252
358.	የተጠበሰ ቆስጣ	252
359.	ሌመን ሸርቤት	253
360.	ክብ የእንቍላል አስኳል	254
361.	ሥጋ በድንች	254
362.	የሥጋ ሱፍሌ	255
363.	ስፓንሽ ድንች	255
364.	የቆስጣና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ	256
365.	ሥጋና ሩዝ በፎርማጆ	256
366.	የሥጋና የአትክልት ፓይ	257
367.	የተሞላ ኤግፕላንት—ደበርጃን	258
368.	የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ	259
369.	የሥጋ ሰላጣ	259
370.	የተፈጨ የዶሮ ሥጋ ሾርባ	260
371.	ስካሎፕ ዱ ቺክን	260
372.	ትኩስ የዶሮ ሳንድዊች	261
373.	የዓሣ ሳንድዊች	262
374.	የዓሣ ኬክ	262
375.	የዓሣና የእንቍላል ጥብስ	263
376.	ፋሶሊያ በአሳማ ሥጋ	263
377.	የካሮት ጥብስ	264
378.	የበቆሎ ኬክ	264
379.	የአተር ጥብስ	265
380.	የስፓንሽ አተር	266

ተ. ቁ.		ገጽ
381.	የስኳር ድንች ፓይ	266
382.	የድንች ሱፍሌ	267
383.	ድንች በእንቁላል	267
384.	የአትክልት ጥብስ	268
385.	የበቆሎና የድንች ጥብስ	268
386.	የአንት ሾርባ	269
387.	የክሬም ብስኩት	269
388.	የእርጎ ኬክ	270
389.	የዝንጅብል ዳቦ	270
390.	የክሬምና የድንች ሰላጣ	271
391.	በክሬም የተሠራ የሰላጣ ማጣፈጫ	272
392.	ቅመማቅመም በእርጎ	272
393.	ፍሩት ኮክቴል	273
394.	ፍሩት ሮልስ	273
395.	በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮ	274
396.	በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮና ቲማቲም	275
397.	ተጠብሶ የተቀቀለ ዶሮ	275
398.	ለእራት የሚሆን ዶሮ በአትክልት	276
399.	ዶሮ በሩዝ	277
400.	ዶሮ በማካሮኒ	277
401.	የዶሮ መረቅ በአናናስ—የቻይና አሠራር	278
402.	የዶሮ ፓይ በስኳር ድንች	279
403.	የቱርክ ዶሮ ሎፍ	279
404.	የዶሮና የፍራፍሬ ሰላጣ	280
405.	የዓሣና የድንች ካሴሮል	281
406.	የዶሮና የአትክልት ካሴሮል	281
407.	የሃንጋሪ የዶሮ አሠራር	282
408.	ዶሮ በአሳማ ሥጋ	283
409.	በጥቅል ጎመን የተቀቀለ ሥጋ	283
410.	ዶሮ ከነመረቁ	284
411.	ፖልፔቲ ዓሣ በድንች	284
412.	የቶና ጥብስ	285
413.	የአሳማ ሥጋ አልፉርኖ	286
414.	የዶሮ አሮስቶ በቪኖ	286
415.	ቸርኒያ—ዓሣ	287
416.	የተጠቀለለ ቶና	287

ተ. ቁ.		ገጽ
417.	ዓሣ በጎመን ፣ ቁጥር 1	288
418.	የዓሣ ጥብስ	289
419.	የስርዲን ጥብስ	289
420.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ	290
421.	ዓሣ በጎመን ፣ ቁጥር 2	291
422.	ክብ ሥጋ የተሞላ አሮስቶ	291
423.	አሶ ቡኮ	292
424.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ	293
425.	የዓሣ ፍሌቶ በቆስጣ	293
426.	የተሞላ ዓሣ ፣ ቁጥር 1	294
427.	የተቀቀለ ዓሣ በእንቁላል ሶስ	295
428.	የተሞላ ዓሣ ፣ ቁጥር 2	295
429.	ዓሣ በቪኖ ሶስ	296
430.	የዓሣ ፍሪተር	297
431.	የቀይ ሥርና የዓሣ ጥብስ	298
432.	የዓሣና የሩዝ ሎፍ	298
433.	የተቀቀለ ዓሣ	299
434.	የዓሣ ካስታርድ	300
435.	የዓሣ ሥጋ የተሞላ ድንች	300
436.	ዓሣ በአትክልት	301
437.	ዓሣና ፎርማጆ የተሞላ አቮካዶ	302
438.	የዱባ ሶስ—ለዓሣ መባያ	303
439.	የተድቦለቦለ ሥጋ	303
440.	የስፓንሽ ሩዝ	304
441.	የሥጋና የፎርማጆ ሎፍ	304
442.	የሥጋና የአጃ ሎፍ	305
443.	ተጠቅልሎ የበሰለ ሥጋ—የሥጋ አሮስቶ	306
444.	የሥጋና የአበባ ጎመን ሎፍ	307
445.	የእንግሊዝ ሆት ፖት	307
446.	የጥጃ ሥጋ ካሴሮል	308
447.	ለሾርሽር የሚዘጋጅ የተጠቀለለ ሥጋ	309
448.	የተሞላ የበግ ሥጋ	309
449.	ሥጋና ሩዝ	310
450.	የሥጋ ፓስታ	311
451.	የአሳማ ሥጋና ስፓጌቲ	312
452.	የአሳማ ሥጋ በፎርማጆ	312

ተ. ቁ.		ገጽ
453.	የጉድን ሥጋ—የአሳማ አሮስቶ	313
454.	የሩዝና የሃም ስካሎፕ	313
455.	በወተት የበሰለ ሃም	314
456.	የስኳር ድንችና የሃም ፓፍ	314
457.	የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ	315
458.	የስኳር ድንችና የሃም ሎፍ	315
459.	የፖምና የሶሴጅ ጥቅል	316
460.	የጉበት ሶሴጅ ቦሎኛ ሎፍ	317
461.	ሶሴጅ ፣ ጥቅል ጎመንና ፖም	317
462.	ፎርማጅና ስፓጌቲ	318
463.	የሶሴጅና የአትክልት ካሴሮል	319
464.	የአትክልትና የሶሴጅ ሰላጣ	319
465.	የጥጃ ሥጋ አሮስቶ	320
466.	የጥጃ ሥጋ ስቴክ በቪኖ	320
467.	አሮስቶ ዲ ጂሬሎ	321
468.	አሮስቶ ዲ ፍሌቶ	321
469.	ሞርተዴላ በድንች	322
470.	በሥጋ ተሸፍኖ የበሰለ እንቁላል	322
471.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮተሌት	323
472.	ሥጋና አትክልት በፉርኖ	324
473.	የተፈጨ ሥጋ ፖልፔቲ	324
474.	የጥጃ ሥጋ ኮትሌት	325
475.	ዶሮ በሚጥሚጣ	326
476.	አሮስቶ ሥጋ ከነአጥንቱ	327
477.	ጎመንና ሥጋ የተሞላ ፓስታ	327
478.	ባለ ክሬም ዶሮ	328
479.	ባለ መረቅ የዓሣ ጥብስ	329
480.	የተሞላ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ	330
481.	የጥጃ ሥጋ—ቪተልቶኔ	331
482.	በቢራ የበሰለ የሥጋ አሮስቶ	331
483.	ድንች በአሳማ ሥጋ	332
484.	የጥጃ ሥጋና የማካሮኒ ሰላጣ	332
485.	የጥጃ ሥጋ ጥብስ በማካሮኒ	333
486.	ሃንጋሪያን ጉላሽ	333
000.	የአንጉል የኩላሊት የጉበትና የምላስ አሠራር	334
487.	ተጠብሶ የተቀቀለ አንጉል	334

ተ. ቁ.		ገጽ
488.	የአንጉል ጥብስ	334
489.	ልብ በስፓጌቲ	335
490.	የልብ ጉላሽ	336
491.	ጣፋጭና ጐምዛዛ ልብ	336
492.	በውኃ የበሰለ ልብ	337
493.	የጥጃ ኩላሊት ጥብስ	338
494.	በቅመም የተዘጋጀ ኩላሊት	338
495.	የተጠበሰ የጥጃ ኩላሊት	339
496.	ስቴክና የኩላሊት ፓይ	339
497.	ኩላሊት በዳቦ	340
498.	የበግ ወይም የበሬ ምላስ	340
499.	ጣፋጭና ጐምዛዛ ምላስ	341
500.	የጉበትና የቲማቲም ፓይ	341
501.	የጉበት ጥብስ በፐርስሜሎ	342
502.	የጉበት ሥጋ በቲማቲም	343
503.	ተጠብሶ የተቀቀለ የዶሮ ጉበት	343
504.	ተጠቅልሎ የበሰለ ጉበት	344
505.	ተሞልቶ የተጠበሰ ጉበት	345
506.	የተሞላ ጉበት	345
507.	ጉበት በሙሊት	346
508.	ጉበት በስፓጌቲ	346
509.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ጉበት	347
510.	ጉበት በክሬም	348
511.	የጉበት አሮስቶ	348
512.	ጉበት በማካሮኒ	349
000.	የዳቦ ፣ የኬክ ፣ የብስኩት ፣ የኩኪስ ፣ የዶናትና የሳንድዊች አሠራር	350
513.	በልዩ ልዩ እንስሳት ቅርጽ የተጠበሰ ዳቦ	350
514.	የተጠበሰ ዳቦ በፎርማጅ	350
515.	ነጭ የፉርኖ ዱቄት ዳቦ ፣ ቁጥር 1	350
516.	የፍራፍሬ ዳቦ ፣ ቁጥር 1	351
517.	የብርቱካን ዳቦ	352
518.	የማርና የስንዴ ዳቦ	353
519.	የድንች ዳቦ	353
520.	የቀረፋ ዳቦ	354
521.	የቲማቲም ዳቦ	355
522.	የአቾሎኒ ዳቦ	355

ተ. ቁ.		ገጽ
523.	የአሬራና የአቾሎኒ ዳቦ	356
524.	አራት ማዕዘን የሙዝ ዳቦ ፥ ቍጥር 1	356
525.	የብራዚል የአቾሎኒና የብርቱካን ዳቦ	357
526.	የተምር ዳቦ	358
527.	ነጭ የፉርኖ ዱቄት ዳቦ ቍጥር 2	358
528.	የፍራፍሬ ዳቦ ፥ ቍጥር 2	359
529.	የቸኮላትና የአቾሎኒ ዳቦ	360
530.	የቸኮላት ዳቦ	361
531.	የማርና የአናናስ ዳቦ	361
532.	የማርና የተምር ዳቦ	362
533.	የማርና የአቾሎኒ ዳቦ	362
534.	ፈጣን የብርቱካን ዳቦ	363
535.	የብርቱካንና የማር ዳቦ	364
536.	የተፈጨ የአቾሎኒ ዳቦ	364
537.	ባኒ ካሴታ የፈረንጅ ዳቦ—የእርሾ ዳቦ	365
538.	አራት ማዕዘን የሙዝ ዳቦ ፥ ቍጥር 2	366
000.	ኬክ	367
000.	ሥራ ከመጀመር በፊት	367
000.	ሥራው ሲጀመር	367
000.	ኬኩ ምድጃ ላይ ከተጣደ በኋላ	368
000.	ኬኩ ሊበላሽ የሚችልበት ምክንያት	368
000.	ክክ ላይ የሚቀባ ክሬም—ማጌጫ—አቀማመም	370
539.	የሎሚ ክሬም	370
540.	የብርቱካን ክሬም	371
541.	የቸኮላት ክሬም ፥ ቍጥር 1	371
542.	የቡናማ ስኳር ክሬም	371
543.	የቫኒላ ክሬም ፥ ቍጥር 1	372
544.	የቫኒላ ክሬም ፥ ቍጥር 2	373
545.	የቸኮላት ክሬም ፥ ቍጥር 2	373
546.	የአቾሎኒ ክሬም ፥ ቍጥር 1	373
547.	የስኳር ክሬም	374
548.	የቅቤ ክሬም	374
549.	የኮኮናት ክሬም	375
550.	የአቾሎኒ ክሬም ፥ ቍጥር 2	375
551.	የቫኒላ ክሬም ፥ ቍጥር 3	375
552.	የእንቍላል ክሬም	376
553.	የማርገሪን ክሬም	376
554.	ኬክ መካከል የሚቀባ	377
555.	ነጭ ኬክ—ነጭ የእንቍላል ኬክ	377
556.	የናት ኬክ ፥ ቍጥር 1	378
557.	የአናናስ ቶርታ	378
558.	ኬክ በከረሜላ	379
559.	የኬክ ፑዲንግ	380
560.	የእንቍላል ኬክ	380
561.	የብርቱካን ኬክ	381
562.	ፕለይን ስፖንጅ ኬክ	382
563.	የዘቢብ ኬክ	382
564.	የማርና የዝንጅብል ዳቦ	383
565.	የእንቍላል ኬክ	384
566.	የስኳር ድንች ኬክ	384
567.	ፕሌይን ኬክ—መፊን	385
568.	የናት ኬክ ፥ ቍጥር 2	386
569.	የማርና የእንቍላል ክሬም ኬክ	386
570.	የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ ፥ ቍጥር 1	387
571.	የእርጎ ኬክ	387
572.	የቡና ቁርስ	388
000.	ምግብ ምድጃ ውስጥ ከመግባቱ በፊት የሚነሰነሱ ነገሮች	389
573.	ኤቨሪ ዴይ ካፕ ኬክስ	389
574.	የገና ኬክ	390
575.	ሪኮታ ኬክ	391
576.	የብርቱካን ማርማላት ኬክ	391
577.	ፋውንዴሽን ኬክ	392
578.	የቸኮላትና የአቾሎኒ ኬክ	393
579.	የእርጎና የቸኮላት ኬክ	393
580.	የሙዝና የቸኮላት ኬክ	394
581.	ማሪጎልድ ኬክ	395
582.	ለስላሳ የማር ኬክ	396
583.	ነጭ ኬክ	396
584.	ሲልቨር ኬክ	397
585.	የማርማላት ኬክ	397
586.	ትዊስት የማር ኬክ	398
587.	የቡና ኬክ ላይ የሚቀባ አይሲንግ	399

ተ. ቁ.		ገጽ
588.	ዳቦ የእንጀራ ኬክ	399
589.	የፍራፍሬ ፍሪተር	400
590.	የስንዴ ዱቄት ፓንኬክ	400
591.	የስንዴ ዱቄትና የስንዴ ገለባ ፓንኬክ	401
592.	መፊን	402
593.	የሙዝ መፊን	402
594.	የቀረፋ መፊን	403
595.	የማር መፊን	404
596.	የእንግሊዝ መፊን	404
597.	ቸኮላት ኬክ	405
598.	የበቆሎ ዱቄት ኬክ	406
599.	የእንጀራ ኬክ	407
600.	የብርቱካን ኬክ	407
601.	የማርገሪን ኬክ	408
602.	የእንቁላል ኬክ ፣ ቁጥር 2	409
603.	የዳቦ ዳቦ	410
604.	ፈጣን የቡና ኬክ	410
605.	የአናናስ ቡና ኬክ	411
606.	አፕል ኬክ	412
607.	የስኳር ኬክ	413
608.	የአቾሎኒ ኬክ	413
609.	1—2—3—4— ኬክ	414
610.	የቲማቲም ሾርባ ኬክ	415
611.	የብርቱካን ስፖንጅ ኬክ	415
612.	የሙቅ ውኃ ስፖንጅ ኬክ	416
613.	የሎሚ ስፖንጅ ኬክ	417
614.	ሳንሻይን ኬክ	417
615.	የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ ፣ ቁጥር 2	418
616.	አፕል—ፖም—የተደባለቀ ኬክ	419
617.	ስፖንጅ ኬክ	420
618.	አፕል—ፖም—ኬክ ፣ ቁጥር 1	421
619.	አፕል—ፖም—ኬክ ፣ ቁጥር 2	422
620.	በክብ የተቈረጠ ኬክ	422
621.	የቤኪንግ ፓውደር ብስኩት	423
622.	ከሻይ ጋር የሚቀርብ ብስኩት	424
623.	የማርና የቀረፋ ብስኩት	424

ተ. ቁ.		ገጽ
624.	የእርጎ ብስኩት	425
625.	የተቦካ ሊጥ ፈጭቶ የተጋገረ ብስኩት	425
626.	የስኳር ድንች ብስኩት	426
627.	የሎሚ ብስኩት	427
628.	የክሬም ብስኩት	427
629.	ሾርት ኬክ ብስኩት	428
630.	የእንጀራ ብስኩት	428
631.	ደረቅ ብስኩት ፣ ቁጥር 1	429
632.	ብስኩት	430
633.	የሰሞሊና ብስኩት	431
634.	አሞኒያ ብስኩት	431
635.	ደረቅ ብስኩት ፣ ቁጥር 2	432
636.	ቢራቢሮ ብስኩት	433
637.	ብስኩት በማር	433
638.	ዶናት	434
639.	ተቦክቶ የተጋገረ ዶናት	435
640.	ፍሬንች ዶናት	436
000.	ኩኪስ	436
641.	ፋውንዴሽን ድሮፕ ኩኪስ	436
642.	የቸኮላት ድሮፕ ኩኪስ	437
643.	የቸኮላት ቺፕ ኩኪስ	438
644.	የኮኮናትና የብርቱካን ኩኪስ	439
645.	የብራዚል አቾሎኒ ኩኪስ	439
646.	የአቾሎኒ ቅቤ ኩኪስ	440
647.	የአቾሎኒ ኩኪስ ፣ ቁጥር 1	441
648.	የሙዝና የአቾሎኒ ኩኪስ	442
649.	ስፖንጅ ኩኪስ	442
650.	የቫኒላ ኩኪስ	443
651.	የኮኮናትና የአት—አጃ—ኩኪስ	444
652.	የኮኮናትና የአቾሎኒ ኩኪስ	444
653.	የህንድ የቸኮላት ኩኪስ	445
654.	የአቾሎኒ ኩኪስ ፣ ቁጥር 2	446
655.	የተምር ኩኪስ	446
656.	ክሬም የተሞላ ኩኪስ	447
657.	የተፈጨ ዳቦ ኩኪስ	448
658.	ክረሜላ የኮምጣጣ ክሬም ኩኪስ	448

ተ. ቁ.		ገጽ
659.	የሎሚና የስፒናች ኩኪስ	449
660.	የክሬሜላና የስኳር ኩኪስ	450
661.	የስኳር ኩኪስ—ጥንታዊ አሠራር	451
662.	የማርና የብርቱካን ክሪስ ኩኪስ	452
663.	ሳንድ ታርት ኩኪስ	452
664.	አምስት በአንድ ኩኪስ	453
665.	ቀዝቃዛ የተምር ኩኪስ	454
666.	ቀዝቃዛ የቾኮላት ኩኪስ	454
667.	የኦቾሎኒና የሎሚ ጭማቂ ኩኪስ	455
668.	የኦቾሎኒ ኩኪስ፣ ቁጥር 3	455
669.	የማር ኩኪስ	456
670.	የቾኮላት ኩኪስ	457
671.	ኖርዌጂያን ክሬም ኩኪስ	457
672.	የገና ኩኪስ	458
673.	የዘቢብ ኩኪስ	459
000.	ሳንድዊች	460
674.	ፎርማጆና ቤከን የሳንድዊች ሙሊት	460
675.	ፎርማጆና ኦቾሎኒ የሳንድዊች ሙሊት	460
676.	ፎርማጆና ዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት	460
677.	የቤከን የሳንድዊች ሙሊት	461
678.	የበሬ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	461
679.	የአሳማ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	461
680.	የአሳማ ሥጋና የፎርማጆ የሳንድዊች ሙሊት	462
681.	የበግ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	462
682.	የጉበትና የቤከን የሳንድዊች ሙሊት	462
683.	የጉበትና የዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት	463
684.	የጥጃ ሥጋና የካሮት የሳንድዊች ሙሊት	463
685.	የምላስ የሳንድዊች ሙሊት	463
686.	የጥጃ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	464
687.	የተጠበሰ ፎርማጆ ሳንድዊች	464
688.	የአይብ ሳንድዊች	465
689.	የቲማቲምና የፎርማጆ ሳንድዊች	465
690.	የፎርማጆና የእንቁላል ሳንድዊች	466
691.	የተጠበሰ እንቁላል ሳንድዊች	466
692.	የበሰለ የቲማቲምና የሃም ሳንድዊች	467
693.	የተጠበሰ ሥጋ ሳንድዊች	468

ተ. ቁ.		ገጽ
694.	እንቁላል ተነክሮ የተጠበሰ ሳንድዊች	468
695.	የሰርዲን ሳንድዊች	469
696.	የዶሮ ሳንድዊች	469
697.	ዴ ሉክስ የዶሮ ሳንድዊች	470
698.	በስሱ የተቈረጠ የዶሮ ሥጋ ሳንድዊች	470
699.	የምላስ ሳንድዊች	471
700.	የሃምና የቲማቲም ሳንድዊች	471
701.	የተጠበሰ የአሳማ ሥጋ ሳንድዊች	472
702.	የሳንድዊች ሎፍ	472
703.	የሥጋ ሳንድዊች	473
000.	ማርማላት፣ ክሬሜላ፣ አይስክሬምና ፑዲንግ	474
704.	የካሮት ማርማላት	474
705.	የብርቱካን ማርማላት፣ ቁጥር 1	474
706.	የብርቱካንና የግሬፕ ፍሩት ማርማላት	475
707.	የኮክ ማርማላት	476
708.	የአናናስና የኮክ ማርማላት	476
709.	የብርቱካን ማርማላት፣ ቁጥር 2	477
710.	የትርንጎ ማርማላት	478
711.	የእስትሮበሪ ማርማላት	478
000.	ክሬሜላ	480
712.	የቾኮላት ክሬሜላ	480
713.	የኦቾሎኒ ክሬሜላ	480
714.	የብርቱካን ማርማላትና የዳቦ ፑዲንግ	480
715.	የብርቱካን ማርማላት ጥቅል	481
716.	የድንች ካስታርድ	482
717.	የስኳር ድንች ፖን	483
718.	የተምር ሎፍ	483
719.	የዘቢብ፣ የማርና የዳቦ ፑዲንግ	484
720.	የሩዝ ታርት	485
721.	ግሌዝድ ካራሜል ካስታርድ	485
722.	ጣፉጭ ሱፍሌ	486
723.	የቾኮላት ፑዲንግ	487
724.	የሩዝ ፑዲንግ	487
725.	በተርስኮች ፑዲንግ	488
726.	የቾኮላት ቀዝቃዛ ኬክ	489
727.	የተምር ፑዲንግ	489

ተ. ቍ. ገጽ

728. የብርቱካን ፑሩ - - - - - - - - - - - - - 490
729. አፕል—ፖም—ሜሪንጐይ ፑዲንግ - - - - - - 491
730. በውኃ የበሰለ ብርቱካን - - - - - - - - - 491
731. ምድጃ ውስጥ የበሰለ አፕል—ፖም - - - - - - 492
732. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ሙዝ - - - - - - - - 492
733. የተጠበሰ አፕል—ፖም - - - - - - - - - 492
734. ፑዲንግ - - - - - - - - - - - - - - 493
735. የሩዝ ሃለዋ - - - - - - - - - - - - - 494
736. የሩዝ ፑዲንግ - - - - - - - - - - - - 494
737. የከረሜላ ፑዲንግ - - - - - - - - - - - 495
738. ድብልቅ ፍራፍሬ—ማቸዶንያ - - - - - - - 495
739. ክሬም ካራሜል - - - - - - - - - - - - 496
740. ጄሊ - - - - - - - - - - - - - - - - 496
741. የሎሚ ክሬም - - - - - - - - - - - - - 497
742. የአሜሪካን አይስክሬም - - - - - - - - - 497
743. የሙዝ አይስክሬም - - - - - - - - - - - 498
744. የቫኒላ አይስክሬም - - - - - - - - - - 499
745. የቸኮላት አይስክሬም ፤ ቍጥር 1 - - - - - - - 499
746. ካራሜል አይስክሬም - - - - - - - - - - 500
747. የአናናስ አይስክሬም - - - - - - - - - - 500
748. ካራሜል ባቫሪያን ክሬም - - - - - - - - 501
749. የማር አይስክሬም - - - - - - - - - - - 502
750. የቸኮላት አይስክሬም ፤ ቍጥር 2 - - - - - - - 502
751. የቸኮላት አይስክሬም ፤ ቍጥር 3 - - - - - - - 503
752. የቡና አይስክሬም - - - - - - - - - - - 503
753. የማርና የአቾሎኒ ካስታርድ አይስክሬም - - - - 504
754. ኒውዮርክ አይስክሬም - - - - - - - - - - 504
755. የእንቍላል አይስክሬም - - - - - - - - - 505
756. የቫኒላ አይስክሬም - - - - - - - - - - 506
757. የሙዝ ከረሜላ አይስክሬም - - - - - - - - 506
758. ስፖንጅ ኬክ በእንጀራ - - - - - - - - - 507
759. የብርቱካን ሸርቤት - - - - - - - - - - 507
760. የቸኮላት ፖርፌያት - - - - - - - - - - 508
761. የቡና ከረሜላ ፖርፌያት - - - - - - - - - 508
762. የቡና ፓራፊን - - - - - - - - - - - - 509
763. የእንቍላል ኬክ በክሬም - - - - - - - - - 510

ተ. ቍ. ገጽ

764. የፈረንሳይ ሜሪንጐይ - - - - - - - - - - 510
765. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮክ - - - - - - - - - 511
766. የብርቱካን ባቫሪያን ክሬም - - - - - - - - 511
767. የአናናስ ሱፍሌ - - - - - - - - - - - - 512
000. የምግብ መሥሪያ ዕቃዎች ፤ መስፈሪያዎችና የክብደት መለኪያዎች - - - - - - - - - - - - - 513
000. የቃላት ትርጕም - - - - - - - - - - - - 517

መግቢያ

የሰው ልጅ ለመኖር ከሚያስችሉትና መሠረታዊ ከሆኑት ፍላጎቶቹ አንዱ ምግብ ነው ። ከእፅዋትና ከእንስሳት የሚገኙ የምግብ ዓይነቶች መጠናቸው ተጠብቆ እጥቅም ላይ ከዋሉ የሚሰጡት ጥቅም ከፍተኛ ነው ።

እንደ አገሩ ባህል የዓለም ሕዝብ የሚመገባቸው የምግብ ዓይነቶችና የዝግጅታቸው ሁናቴ ብዙ ነው ። በአገራችንም እያንዳንዱ ብሔረሰብ የራሱ የሆነ የምግብ ምርጫና የአሠራር ስልት አለው ። የማደራጃና የማብሰያ ቁሳቁሶችም በየቦታው ይለያያሉ ፤ ዝግጅቱም ሆነ በማብቃቂያነትና በማጣፈጫነት የሚጠቀሙባቸው መቀላቀሎች መጠንና ዓይነት እንደዚሁ የተለያዩ ናቸው ።

አብዛኛው የአገራችን ሕዝብ የጤፍ ፥ የስንዴ ፥ የገብስ ፥ አልፎ አልፎም የበቆሎ እንጀራ ከመባያው (ወጥ) ጋር ይመገባል ። ዳቦ ፥ ቂጣ ፥ አምባሻ ፥ ቆሎ እንዲሁም ሌሎች የምግብ ዓይነቶች እንደ አካባቢው የአሠራር ዘዴ እየተዘጋጁ ለምግብነት ያገለግላሉ ። የተክልና የሥጋ ነክ ምግቦች የመመገብ ባህል በአገራችን የዳበረ ነው ። በመሆኑም አትክልትና ፍራፍሬ ከመመገብ ይልቅ ሥጋና ወተት መመገብ በልጦ ይገኛል ።

ዓይነቱና አሠራሩ ብዙ ይሁን እንጂ የአገራችን የባህል ምግብ አዘገጃጀት በተለምዶ ከትውልድ ወደ ትውልድ ሲወርድ ሲዋረድ የመጣ ከመሆኑ በስተቀር በምግብነት ደረጃው የተመጣጠነ ባለ መሆኑ በሰውነት ግንባታና በኃይል ምንጭነቱ እምብዛም ብቃት እንደሌለው በአመጋገብ ጠበብት ይነገራል ።

ይህ የባልትና መጽሐፍ ዋና ዓላማው ለምግብነት ከሚጠቅሙ የእርሻና የፋብሪካ ውጤቶች እንዲሁም ለአዘገጃጀታቸው አስፈላጊ ከሆነት የተለያዩ ቅመማቅመሞች ጋር ተጠቃሚውን ማስተዋወቅ ነው ። እነዚህ የምግብ አሠራር ዘዴዎች ለድርጅትም ሆነ ለቤተሰብ ጥቅም እንዲውሉ ተደርገው የተዘጋጁ ናቸው ።

የምግብ አሠራር ዘዴዎቹ በአመጋገብ ሳይንስ ላይ የተመሠረቱ ከመሆናቸውም በላይ መጽሐፉ የምግብን አሠራር ዘዴ ደረጃ በደረጃ ለማወቅና ለመረዳት እንዲቻል ተደርጎ የተዘጋጀ ሲሆን ፥ ዕድሜያቸው ምግብን ለማዘጋጀት የደረሰ ወንድ ወይም ሴት በግልም ሆነ በጋራ ተፈላጊውን የምግብ ዓይነት አዘጋጅተው ለመጠቀም ይረዳቸዋል ።

የመጽሐፉ ልዩ ባሕርይ ከሆኑት ነጥቦች ዋነኛው ፥ በምግብ አሠራር ዘዴ ዕውቀትን ከማዳበሩም ሌላ እያንዳንዱ የመጽሐፉ ተጠቃሚ በመጽሐፉ ውስጥ የተካተቱትን ሳይንሳዊ የምግብ አሠራር ዘዴዎች መሠረት በማድረግ የፈጠራ ችሎታውን እንዲያዳብር ይረዳዋል ።

በምግብ አሠራር ሂደት ቤቶች የሚመኙትን ውጤት እውን እንዲያደርጉ እንዲረዳቸው መጽሐፉ በሁለት ተከፍሏል ። አንደኛው መጽሐፍ ባህላዊና ዘመናዊ ምግቦችን ፤ ይህም ማለት ልዩ ልዩ የእንጀራና የዳቦ ፥ የቅመማቅመምና የወጥ ዓይነቶችን ፤ የኮክቴል መጠጦችና ሾርባ ፤ የፓስታ ላዛኛ ፥ የማር ጥቅምና በማር የሚሠሩ ልዩ ልዩ ምግቦችና መጠጦችን ወዘተ. ያጠቃልላል ።

ሁለተኛው መጽሐፍ በአብዛኛው የአውሮፓውያንን የምግብ አሠራር ያካተተ ሲሆን ፥ የተለያዩ ማዮኔዝ ፥የሰላጣ ማጣፈጫ ሶስ ፥የምግብ ማጣፈጫ ፥ ሰላጣ ፥ ልዩ ልዩ የአትክልት ምግቦችን ፥ የዶሮ ፥ የሥጋና የዓሣ አሮስቶ ፥ ልዩ ልዩ የዳቦ ፥ የኬክ የኩኪስ የሳንድዊችና የአይስክሬም ወዘተ. ዓይነቶችን የያዘ ነው ። በአጠቃላይ ሁለቱም መጻሕፍት በያዙት የምግብ አዘገጃጀት ዘዴ ማንኛውም ሰው እንደ ኑሮው ደረጃና የገቢ መጠን ሊጠቀምበት የሚያስችለው ሆኖ የቀረበ ነው ። የመጻሕፍቱ ዋና ቁም ነገር ምግብ ሠርቶ ራስን መመገብን ማስተማር ብቻ ሳይሆን የተመጣጠነ ምግብ አዘጋጅቶ በመመገብ ጤናማ ዕድገት ፥ ጤናማ ሰውነት ፥ ጤናማ ሕይወት ፥ እንደሚገኝ በሰፊትና በተግባር ማስረዳት ነው ።

አስፈላጊና ጠቃሚ የሆኑ ምግቦች (የተመጣጠነ ምግብ) ባለመመገብ በውስጣዊ ረሃብ የሚጠቁ ሰዎች በርካታ ናቸው ። እነኝህ ሰዎች ይህ ስውር ረሃብ የሚያሠቃያቸው መሆኑ ባይታወቃቸውም በሰውነታቸው ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ይታይባቸዋል ። የማያስደስት የሰውነት ቀለም ፤ የከንፈር መድረቅ ፤ የሰውነት እንደፈለጉት አለመታዘዝ ፤ የቆዳ መጠውለግ ፤ የዓይን መፍዘዝ ፤ የጸጉር

መጕሳቆል ፤ የጥርስ መውለቅና መድከም ። ይህ ሁኔታ የሚታይ ባቸው ሰዎች የዕለት ሥራቸውን በሚገባ ለማከናወን እንደሚያዳግ ታቸው ግልጽ ነው ።

ጤናማና ጠንካራ ሕዝብ ማፍራት የሚቻለው ከጤናማ ዜጋ በመሆኑ ማንኛውም የሕብረተሰብ አባል በዚህ ዓይነት የምግብ አዘ ገጃጀትና አመጋገብ ሰውሩን ረሃብ ከቤቱና ከአካባቢው ለማስወ ገድ ጥረት ማድረግ አለበት ።

የተመጣጠነ ምግብ ማለት ለሰውነት አስፈላጊ የሆኑና ሰው ነት ያለ ችግር የዕለት ተዕለት ተግባሩን እንዲያከናውን የሚረዱ ንጥረ ምግቦች ማለት ነው ። እነሱም ፥ ፕሮቲን ፥ ካርቦሃይድሬት ፥ ቅባት ፥ ማዕድን ፥ ቫይታሚንና ውኃ ናቸው ። እነዚህ ንጥረ ምግቦች በሰውነት ውስጥ የሚያከናወኑት ተግባር እንደሚከተለው ይሆናል ።

ማንኛወም ምግብ ብቻውን ሁሉንም ንጥረ ምግቦች አሟልቶ ሊይዝ አይችልም ፤ የምንመገበውም ለመጥገብ ብቻ ሳይሆን እያን ዳንዱ የሰውነት ክፍል ጥንካሬና ጤንነት እንዲያገኝ መሆን አለበት ። ስለዚህ ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ተደባልቆና ተዋሕዶ የሚሠራ ምግብ :—

አንድ እጅ

በካርቦሃይድሬትና በቅባት የበለጸጉ ምግቦች (ሙቀትና ኃይል ሰጪ)

ቅቤ ፥ ዘይት ፥ ማር ፥ እንጀራ ፥ ዳቦና የመሳሰሉት ፤ ድንች ፥ ሙዝ ፥ እንሰት ፥ ሸንኮራ አገዳ ፥ በቆሎ እሸት ወዘተ.

አንድ እጅ

በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦች (ገንቢ ምግቦች)

የከብት ሥጋ ፥ ቅቤ ፥ ወተት ፥ አይብ ፥ ዶሮ ፤ ጥራጥሬ ፥ አደንጓሬ ፥ ምስር ፥ አተር ባቄላ ፥ ሽንኮራ ፥ እንቍላል ፥ ዓሣ ወዘተ.

አንድ እጅ

በቫይታሚንና በማዕድን የበለጸጉ ምግቦች (በሽታ ተከላካይ ምግቦች)

ቆስጣ ፥ ሎሚ ፥ ካሮት ፥ ዘይቱን ፥ ፓፓያ ፥ ዱባ ፥ ብርቱካን ፥ቃሪያ ፥ ጥቅል ጎመን ፥ ቲማቲም ፥ ጎመን ፥ ሸንኩርት ወዘተ.

ያለበት ከሆነ የተመጣጠነ ምግብነት ደረጃ ይኖረዋል ማለት ነው ።

«የእናት ጓዳ» አንደኛ መጽሐፍ ተከታይ የሆነው ይህ የባልትና መመሪያ የያዛቸው የባልትና ዘዴዎች ከትምህርትና ከብዙ ዓመት ልምድ ባገኘሁት ዕውቀት በመታገዝ የብዙ ጊዜ ጥረትና ሙከራ ውጤት ነው።ይህ «የእናት ጓዳ» የተሰኘው ሁለተኛ የባልትና መጽ ሐፌ እዚህ ደረጃ እንዲደርስ ያበረታቱኝን ሁሉ ከልብ አመሰግና ለሁ ። ለወደፊቱም የማሻሻያና የማስተካከያ አስተያየታቸውንና ምክ ራቸውን ለሚለግሱኝ ሁሉ በቅድሚያ ምስጋናዬን አቀርብላቸዋለሁ ።

ጽጌ ዑቁባሚካኤል ።

ም ስ ጋ ና ።

ይህ መጽሐፍ እዚህ ደረጃ ለደርስ የቻለው በርካታ የሆኑ የተለያየ ሙያ ባለቤቶች የመጽሐፉን ዓላማ በመረዳት ከፍተኛ የሆነ ድጋፍና ትብብር ስላደረጉልኝ መሆኑን መግለጽ እወዳለሁ ።

አቶ አያሌው ካሣዬ ፣ ማር ነክ የሆኑ የምግብ አቀማመምን በተመለከተ በዚሁ የጥበብ ዘርፍ ያላቸውን ከፍተኛ ዕውቀት ሳይቆጥቡ አጋዥ መረጃዎችን በመስጠት ፣ ለሥራው መቃናት ገንቢ ሐሳቦችንና የሞራል ድጋፍ ስለ ለገሱኝ ፡—

ወይዘሮ አሥራት ወንድሙ ፣ በተማሩት ሰፊ የሆነ የባልትና ሙያ አማካይነት የውጭ አገር የምግብ ቅመማቅመሞች ተስማሚ በሆኑ የአገር ውስጥ ቅመማቅመሞች እንዲተኩ በማድረግ ፤ ለውጭ አገር ምግቦች አዘገጃጀትና አሠራር ጠቃሚ ምክሮችና ሐሳቦች በማበርከት ከፍተኛ ድጋፍ ስላደረጉልኝ ከልብ አመሰግናቸዋለሁ ።

በተጨማሪም የመጽሐፉን ረቂቅ በማንበብ ፣ የቋንቋውን ቅንብር ፣ የሐሳቡን ቅደም ተከተልና አጠቃላይ አቀራረቡን በማቃናት የተባበሩኝን ደራሲ አማረ ማሞን ፣ የመጽሐፉ ኅትመት ሥራ በጥራትና በቅልጥፍና እንዲከናወን ከፍተኛ ድጋፋቸውን ለሰጡኝ ለአቶ ጌታቸው ድጋፌ ፣ ለአቶ ጫኔ ወልደ ሩፋኤልና ለአርቲስቲክ ማተሚያ ቤት ሠራተኞች ፤ እንዲሁም የመጽሐፉን ሽፋን ሥዕል ቅንብር ላዘጋጀልን ለአርቲስት ቦጋለ በላቸው ፣ በተለያዩ መንገድ በሐሳብና በሞራል ላበረታቱኝ ሁሉ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ ።

ጽጌ ዑቁባሚካኤል ።

የዕለት ምግብ

ወተት ፤

በቀን አራት ኩባያ ፣ ለልጆች ።
በቀን ግማሽ ኩባያ ፣ ለአዋቂዎች ።

አትክልትና ፍራፍሬ ፤

አንድ ሰው ከአንድ ወይም ከአንድ የበለጠ የቅጠላቅጠል ዓይነት መመገብ ያሻዋል ፤ ድንች ፣ ቲማቲም ፣ ብርቱካን ፣ ፓፓያ ፣ መንደሪን… እንዲሁም የተለያዩ ፍራፍሬዎች አረንጓዴና ቢጫ አትክልቶችን በቀን አንድ ጊዜ መመገብ አለበት ።

እንቁላል ፤

ከሁለት እስከ ሦስት እንቁላል ለአዋቂዎች ፤ ላደጉ ሕፃናት በየሳምንቱ ። ወጥ በሚሠራበት ጊዜ ትንሽ እንቁላል ወጡ ውስጥ መጨመር ያስፈልጋል ።

ሥጋ ፣ ዓሣና ዶሮ ፤

ከአትክልትና ከሥጋ ጋር የተዘጋጀ ከሆነ ፣ በአምስት ቀናት ውስጥ በቀን አንድ ባይቻል በሳምንት ሦስት ጊዜ ሥጋ ፣ ዓሣና ዶሮ መመገብ ያስፈልጋል ።

ከእህል የተዘጋጁ ምግቦች ፤

በየቀኑ ከእህል የተዘጋጁ ምግቦች መበላት አለበት ። ከተለያዩ የእህል ዓይነቶች የተዘጋጀ ምግብ ጠቃሚነት አለው ።

ዳቦና ቅቤ ፤

በቁርስ ፣ በምሳና በእራት ላይ ዳቦና ቅቤ መመገብ ያሻል ።

ማር ፤

በቀን ሁለት የሾርባ ማንኪያ ማር መመገብ ያስፈልጋል ።

የጥሬ ምግብ መለኪያ ።

የዱቄትና የደቃቅ ነገሮች አለካክ ፤

ዱቄትና ደቃቅ ነገሮችን ለመለካት መጠናቸው የተለያየ ኩባያዎች ፣ ጭልፋ ፣ የቡና ስኒ መጠቀም ይቻላል ። እነ ዚህም እንደ መጠናቸው ይዘት ኩባያ (1 ኩባያ ፤ $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፤ $\frac{1}{3}$ ኩባያና $\frac{1}{4}$ ኩባያ) የቡና ስኒ (ትልቅ ፣ መሃከለኛ ፣ ትንሽ የቡና ስኒ) ጭልፋ (ትልቅ ፣ መሃከለኛና ትንሽ ጭልፋ) በመባል በመስፈርት ደረጃ እንዲያገለግሉ ተደርገዋል ። ዱቄትና ጥሬ ምግቦች ለመለካት መለኪያው እስከ ጠርዙ ድረስ ከተሞላ በኋላ ከጠ ርዙ በላይ የተረፈውን ዱቄት በቢላዋ አስወግዶ ድር በብ ማድረግ ያስፈልጋል ። ዱቄቱም ሆነ ደቃቅ ጥሬ ምግቡ በኩባያው ከተሰፈረ በኋላ መጠቅጠቅ አስፈላጊ አይደለም ። ሆኖም ቅቤ በሚለካበት ጊዜ የረጋ ነገር በመሆኑ ኩባያው ፣ ጭልፋው ፣ የቡና ስኒው ውስጥ ጨምሮ በማንኪያ ወደ ታች በመጫን እስኪሞላ ድረስ መጨ መርና ከጠርዙ በላይ የሚተርፈውን በቢላዋ ማስተካ ከል ያስፈልጋል ።

የፈሳሽ ነገሮች አለካክ ፤

የፈሳሽ መለኪያ በብዛት በሊትርና በብርጭቆ ወይም ከፕላስ ቲክ በተሠራ የመለኪያ መጠን ሊሆን ይችላል ። የመለኪያው ይዘት በዕቃው ላይ በግልጽ የተጻፈ በመሆኑ የተፈለገውን የፈሳሽ መጠን ካለ ችግር መለካት ይቻላል ።

የማንኪያ መለኪያ ፤

የማንኪያ መለኪያዎች እንደ መጠናቸው ይዘት ፣ 1 የሾርባ ማንኪያ ፤ 1 የሻይ ማንኪያ ፤ $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያና $\frac{1}{4}$ የሻይ ማን

ኪያ በመባል በመስፈርት ደረጃ እንዲያገለግሉ ተደርገዋል ። በነዚህም መለኪያዎች ለመጠቀም በተፈለገ ጊዜ ሊለካ የተ ዘጋጀው ማንኛውም ጥሬ ምግብ ማንኪያው ላይ ከተሞላ በኋላ በቢላዋ እስከ ጠርዙ ድረስ ማስተካከል አስፈላጊ ነው ።

የክብደት መለኪያ ፤

4 ኪሎ = 1 ጋሎን
4 ኩባያ = 1 ኪሎ
1 ኩባያ = 16 የሾርባ ማንኪያ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ = 8 የሾርባ ማንኪያ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ = 4 የሾርባ ማንኪያ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ = 5 የሾርባ ማንኪያና 1 የሻይ ማንኪያ
1 የሾርባ ማንኪያ = 3 የሻይ ማንጊያ

1 ብርቱካን = $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
1 የብርቱካን ፍቅፋቂ=1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ፍቅፋቂ
1 ሎሚ = 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ = 50 ግራም
1 ሎሚ ፍቅፋቂ = 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ
5 እንቁላል = 1 ኩባያ
8 — 10 የእንቁላል ዞፍ (ነጩ) = 1 ኩባያ
12 — 15 አስኳል = 1 ኩባያ
4 — 5 ኩባያ አይብ (ፎርማጆ) = $\frac{1}{2}$ ኪሎ የተፈጨ ፎርማጆ
1 ኩባያ ወተት = $\frac{1}{4}$ ሊትር
1 ኩባያ ቡና ፣ ሻይ = $\frac{1}{4}$ ሊትር
1 ብርጭቆ ቪኖ = $\frac{1}{10}$ ሊትር
1 እጅ የተፈጨ ፎርማጆ = 30 ግራም
1 እጅ ሩዝ = 50 ግራም
2 ኩባያ ያልበሰለ ሩዝ = $\frac{1}{2}$ ኪሎ ሩዝ
1 ኩባያ ያልበሰለ ማካሮኒ = $2\frac{1}{4}$ ኩባያ የበሰለ ማካሮኒ
2 ኩባያ ስኳር = 250 ግራም

ቀይ ሽንኩርት ፤

1 ትልቅ የተከተፈ ቀይ ሽንኩራት = 1 ኩባያ = 125 ግራም
1 መሃከለኛ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = $\frac{1}{2}$ ኩባያ = 65 ግራም
1 ትንሽ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = $\frac{1}{4}$ ኩባያ = 35 ግራም
$1\frac{1}{4}$ ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 200 ግራም

1¾ መሃከለኛ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 90 ግራም
2½ ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 300 ግራም
3½ ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 460 ግራም
4 ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 500 ግራም
7 ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 800 ግራም
8 ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 1 ኪሎ ግራም

ቅቤ ፣ የወጥ የተነጠረ የገበታ ቅቤ (ብሮ) ።

125 ግራም ወይም ½ የሾላ ቅቤ (ብሮ) ወይም ማርገሪን = ¼ ኩባያ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ = 10 ግራም
1 ትልቅ ጭልፋ የተነጠረ ቅቤ = 150 ግራም
4 ትልቅ ጭልፋ የተነጠረ ቅቤ = 600 ግራም
2 ኩባያ ቅቤ = ¼ ኪሎ (250 ግራም)

ዘይት ።

1 ኩባያ ዘይት = 250 ሚሊ ሊትር
4 ትንሽ የቡና ስኒ ዘይት = 150 ሚሊ ሊትር
2 ትልቅ ጭልፋ ዘይት = 250 ግራም
2 ትልቅ የቡና ስኒ ዘይት = 250 ግራም
2½ ትልቅ ጭልፋ ዘይት = 200 ግራም

ነጭ ሽንኩርት ።

5 ትልልቅ ፍሬ ነጭ ሽንኩርት = 15 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተላመ = 20 ግራም

ዝንጅብል

1 የሾርባ ማንኪያ ጅንጅብል ፣ የተላመ = 10 ግራም

ደረቅ ቅመም ፣ የተፈጨ ።

1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ = 1½ ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ አዝሙድ = 15 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ኮረሪማ = 15 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ጥቁር አዝሙድ = 15 ግራም

1 የሾርባ ማንኪያ መከለሻ በሶብላ = 15 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ደረቅ ዝንጅብል = 15 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ ቀረፋ ፣ ቅርንፉድ ፣ አብሽ ፣ ዕርድ ፣ ሰናፍጭ (እያንዳንዱ) = 15 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ ከፍ ብሎ የተጠቀሱት ቅመሞች = 5 ግራም

እርሾ ፣ የፉርኖ ዱቄት ።

4 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት = 440 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት = 15 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት = 8 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ እርሾ = 15 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ እርሾ = 8 ግራም

በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ ።

1 ትልቅ ጭልፋ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 75 ግራም
1 መሃከለኛ ጭልፋ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 40 ግራም
1 ትልቅ የቡና ስኒ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 40 ግራም
1 መሃከለኛ የቡና ስኒ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 30 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 7 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ አዋዜ = 3 ግራም

ቲማቲም ።

1 ትልቅ ቲማቲም (በቍጥር) = 150 ግራም
8 መሃከለኛ ቲማቲም (በቍጥር) = 1100 ግራም

ቃሪያ ።

20 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቃሪያ = 100 ግራም
33 በቍጥር ትልቅ ቃሪያ = 100 ግራም
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቃሪያ = 5 ግራም
1 ትልቅ የቃሪያ ራስ = 3 ግራም

ድፍን ምስር ፤

2½ ትልቅ ጭልፋ ድፍን ምስር = 450 ግራም

የተከካ ምስር ፤

2½ ትልቅ ጭልፋ የተከካ ምስር = 500 ግራም

ጎመን ፤

7½ ትልቅ ጭልፋ ጎመን = 450 ግራም
9 ትልቅ ጭልፋ ጎመን = 600 ግራም

ጥቅል ጎመን ፤

1 መሃከለኛ ጥቅል ጎመን = 600 ግራም

ዓሣ ፥ የዓሣ ቋንጣ ፤

1½ መሃከለኛ የዓሣ ብልት = 200 ግራም
3½ መሃከለኛ የዓሣ ብልት = 500 ግራም
6 መሃከለኛ የዓሣ ብልት = 850 ግራም
4 ትልቅ ጭልፋ የዓሣ ቋንጣ = 300 ግራም

ካሮት ፤

4 መሃከለኛ እራስ ካሮት = 200 ግራም

ፋሶሊያ ፤

3 ትልቅ ጭልፋ የተቈራረጠ ፋሶሊያ = 300 ግራም

ድንች ፤

3 መሃከለኛ ድንች (በቊጥር) = 200 ግራም
5 ትልልቅ ድንች (በቊጥር) = 500 ግራም

ምላስ ፤

2½ ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ምላስ = 150 ግራም

ጨጓራ ፤

4 ትልቅ ጭልፋ ተቀቅሎ የተከተፈ ጨጓራ = 150 ግራም
3 መሃከለኛ ጭልፋ የተከተፈ ጨጓራ = 190 ግራም

ጉበት ፥ ሳንባ ፥ የሽንጥ ሥጋ ፥ ወተት አንጀት ፤

2 ትልቅ ጭልፋ (ከእያንዳንዱ) የተከተፈ ጉበት ፥ ሳንባ ፥ የሽንጥ ሥጋ ፥ ወተት አንጀት = 100 ግራም

ጨው ፤

1 የሾርባ ማንኪያ ጨው = 15 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ ጨው = 5 ግራም

ሱፍ ፤

2 ትልቅ ጭልፋ ሱፍ = 300 ግራም

ተልባ ፤

4 ትልቅ የቡና ሲኒ የተወቀጠ ተልባ = 250 ግራም

ጠጅ ፤

1 ትልቅ የቡና ሲኒ ጠጅ = 60 ሚሊ ሊትር
1 መሃከለኛ የቡና ሲኒ ጠጅ = 45 ሚሊ ሊትር
2½ ትልቅ የቡና ሲኒ ጠጅ = 100 ሚሊ ሊትር

ዶሮ ፤

1 መሃከለኛ ክብደት ያለው ዶሮ = 400 ግራም ተገንጥሎ የተከተፈ የዶሮ ሥጋ ይወጣዋል ።

ቀይ ሥር ፤

5 መሃከለኛ ራስ ቀይ ሥር = 1000 ግራም (1 ኪሎ)

ለምግብ አሠራር የሚረዱ መሠረታዊ ነጥቦች ፡፡

1. ምግብን ለማዘጋጀት የሚውሉ ዕቃዎችን ወይም መቀላቀሎችን በንጽሕናና በሥርዓት ማዘጋጀት ።

2. ለማዘጋጀት የሚፈለገውን የምግብ ዓይነት የአዘገጃጀት መመሪያ በቅድሚያ አንብቦ የሚያስፈልጉትን መቀላቀሎች ማቅረብ።

3. በመደጋገም የሚዘጋጅ የምግብ ዓይነት አዘገጃጀት በልምድ የሚታወቅ ቢሆንም አልፎ አልፎ አንዳንድ አስፈላጊ የሆኑ የቅመም ዓይነቶች ሊረሱ ስለሚችል ይህን የባልትና መጽሐፍ ከአቅራቢያ አለማራቅ ።

4. የምግብ ዝግጅት ልክ መድኃኒት እንደ መቀመም በመሆኑ በዚህ የባልትና መጽሐፍ ውስጥ የሰፈሩትን የቅመሞች ዝርዝርና የአጠቃቀም ዘዴ በየጊዜው መመልከት ።

5. በመጽሐፉ ውስጥ የተገለጹትን ዝርዝር መመሪያዎች በመመልከት በተሰጠው መመሪያ መሠረት የሚደባለቀውን በሥርዓት አደባልቆ ማዋሐድና ለማብሰያ የተወሰነውን ጊዜ መጠበቅ።

6. ዱቄት ተለክቶ እጥቅም ላይ ከመዋሉ በፊት በሚገባ በወንፊት መንፋት ።

7. ምድጃ ከመለኮሱ በፊት እውስጡ የቆየው አየር እንዲወጣ ለጥቂት ጊዜ ከፍቶ ማናፈስ ።

8. ለኬክ የሚሆን ዱቄት ለአሠራሩ አስፈላጊ ከሆኑ ከሌሎች መቀላቀሎች ጋር ከመደባለቁ በፊት የሚሠራው ኬክ እንዳይከብድ ሁለት ወይም ሦስት ጊዜ ብቻውን አሳምሮ መንፋት ።

9. የእርሾን አሠራር በተመለከተ ፤ ትንሽ የስንዴ ዱቄት ለብ ባለ ውኃ በጥብጦ በተላጠ ነጭ ሽንኩርት ውስጥ ቀጭን ስንጥር ሻጥ ሻጥ አድርጎ መጨመርና ከድኖ ማሳደር ። በማግሥቱ ጠዋት ነጭ ሽንኩርቱን አውጥቶ እርሾውን ለዳቦና ለእምፃሻ መጋገሪያ መጠቀም ።

10. ትኩስ ዳቦ በቀላሉ ለመቁረስ ሙቀት በሚሰማው ቢላዋ መቍረጥ ።

11. ዳቦን በቀጭኑ በቅቤ መቀባት ሲፈለግ ፥ መጀመሪያ የዳቦውን አንዱን ጫፍ በቅቤ መቀባትና ከዚያ በኋላ ዳቦውን መቍረጥ ።

12. የተጋገረ ዳቦ ፈርፍሮ ዱቄት ማዘጋጀት ሲፈለግ ፥ የዳቦ መፍጫ መሣሪያ መጠቀም ፤ ወይም ደግሞ የዳቦ ፍርፋሪውን ከረጢት ውስጥ ጨምሮ ክብደት ባለው ብረት መደመጥ ።

13. ዳቦ ላይ ቅርጽ ለማውጣት የተለያዩ ክፍተት (ቅርጽ) ያላቸውን ቱቦዎች በመጠቀም ሊጡ የቱቦዎቹን ቅርጽ እንዲያንፃ ማድረግ ።

14. ድንች ሳይላጥ እንዳለ መቀቀል አለበት ። ተልጦ የተቀቀለ ድንች በውስጡ ያለው ጨው ይባክናል ።

15. ወጥ ሲሠራ (መረቅ) ድንገት ጨው በዝቶበት ከተገኘ ድንች ልጦ ሁለት ቦታ ክፍሎ ለአጭር ጊዜ ወጡ (መረቁ) ውስጥ ጨምሮ ማቆየት ድንቹ ጨውን ስለሚመጠው የጨውን ብዛት ይቀንሰዋል ።

16. ሽንኩርት ሲከተፍ እንዳያስለቅስ ሽንኩርቱን ሁለት ወይም ሦስት ቦታ ቈርጦ በላዩ ላይ ውኃ አፍስሶ ለጥቂት ጊዜ ማቆየትና መክተፍ ።

17. አንድ ብርጭቆ ሩዝ ከተቀቀለ በኋላ ሦስት ብርጭቆ ሩዝ ይወጣዋል ።

18. ወይንና ብርቱካን በቀላሉ ለመላጥ ለስምንት ደቂቃ ሙቅ ውኃ ውስጥ ዘፍዝፎ ማቆየት ።

19. ሎሚ ሳይበላሽ እንዲቀመጥ ጠርሙስ ውስጥ ከትቶ ውኃ መጨመርና ጠርሙሱን በደንብ መክደን ።

20. ከሎሚ ብዙ ጭማቂ ለማግኘት በመጀመሪያ ሎሚውን ማሞቅ ።

21. ፖም (አፕል) ሲቀቀል ቆዳው እንዳይጨማደድ ከመቀቀሉ በፊት ገላውን አልፎ አልፎ በቢላዋ በጣ በጣ ማድረግ ።

22. የተከተፉ ፍራፍሬዎች ቀለማቸውን እንዳይቀይሩ የሎሚ ጭማቂ በላያቸው ላይ መርጨት ።

23. የሎሚ ጭማቂ ከውኃ ጋር ቀላቅሎ ወይም የብርቱካን ጭማቂ ብቻውን ከምግብ በኋላ መጠጣት ጥምን ከማርካቱም በላይ ለሰውነት ብርታትን ይሰጣል ። የእነዚህ ሁለት ፍራፍሬዎች ጭማቂ አሲድነት ስላለው የተበላውን ምግብ አንጀት ውስጥ በቀላሉ እንዲብላላ ያደርገዋል ።

24. እንቍላል ለማብሰል አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው ውኃው ውስጥ መጨመር የእንቍላሉን ዞፍ (ነጩን ክፍል) ቶሎ ያረጋዋል ።

25. የእንቍላል አስኳል ጠንክሮ እንዲበስል እንቍላሉን ሰብሮ አስኳሉን የፈላ ውኃ ውስጥ ማስገባት ።

26. እንቍላል ለመክፋፈል እንቍላሉን በመጠኑ መምታትና ከዚያ በኋላ በማንኪያ እየለኩ መክፋፈል ።

27. ኬክና ዳቦ ፣ ንጣት እንዲኖረው (እንዲያብለጨልጭ) ከመብሰሉ በፊት የተመታ የእንቍላል ዞፍ መቀባት ። ቢጫ ቅባት ከተፈለገ የእንቍላሉን አስኳል መጠቀም ።

28. ወተት እንዲኮመጥጥ በአንድ ኩባያ ወተት ውስጥ አንድ ማንኪያ ኮምጣጤ (አቼቶ) ወይም ሎሚ መጨመር ።

29. ክሬም መግፈፍ (መምታት) ፤ ክሬም ከመገፈፉ በፊት አንድ ጠብታ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።

30. የሞቀ ወተት እንዳይቀረና የሚፈላበትን ድስት በሙቅ ውኃ አጥቦ ማለቅለቅ ።

31. ወተትን ለተለያየ የምግብ ዝግጅት ከመጠቀም በፊት አስቀድሞ ማፍላት ። ምክንያቱም ወተት የሚበጣጠስ መሆን አለመሆኑን መለየት የሚቻለው በማፍላት ነው ።

32. ቅቤን በአግባቡ ለመቍረጥ ቢላዋውን በሙቅ ውኃ መቀቀል።

33. የቅቤ ኳሶች ለመሥራት ፣ ክብ ቅርጽ ባላቸው ዕቃዎች ውስጥ ቅቤ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።

34. ዓሣ የጠበቀና ነጭ እንዲሆን በሚቀቀልበት ወቅት ውኃው ውስጥ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።

35. ዓሣ ሲቀቀል መጥፎ ሽታ እንዳይኖረው ትንሽ ቅቤ ወይም የሎሚ ጭማቂ ውኃው ውስጥ መጨመር ።

36. ዓሣ የነካቸውን ዕቃዎች ከዓሣ ሽታ ለማስለቀቅ ውኃው ውስጥ ሁለት ማንኪያ አሞንያ መጨመር ።

37. ሥጋ ወይም ዶሮ በዱቄት ለመጥበስ በመጀመሪያ ዱቄት ባለበት ላስቲክ ወይም ካኪ ወረቀት ውስጥ ማንኛውንም ዓይነት ሥጋ ጨምሮ በማገለባበጥ ሥጋው ዱቄት እንዲለብስ ማድረግ ።

38. ቡናማ መልክ ያለው ስኳር እንዳይደርቅ ቶሎ ብሎ በጠርሙስ ውስጥ ማሸግ ።

39. የደረቀ ቡናማ መልክ ያለውን ስኳር ለማለስለስ የተቈራረጠ ፖም (አፕል) ስኳሩን የያዘው ጠርሙስ ውስጥ መጨመር ።

40. አንድ ነገር ላይ ስኳር ለመነስነስ ከተፈለገ የጨው መነስነሻ መጠቀም ። ስኳሩ ቶሎ እንዲወርድ ትንሽ ሩዝ መነስነሻው ውስጥ መጨመር ።

41. ሱጎ በሚሠራበት ጊዜ በቲማቲም ወይም በሳልሳው ምክንያት ሊኮመጥጥ ስለሚችል አንድ የሾርባ ማንኪያ ስኳር በሚሠራው ሱጎ ውስጥ ጨምሮ እንደ አስፈላጊነቱ ጣዕሙን መቆጣጠር ።

42. ቡና በየቀኑ በቤት ውስጥ የማይፈጭ ወይም የማይወቀጥ ከሆነና ከጥቅም ላይ የሚውለው የተፈጨ ቡና ከገበያ የተገዛ ከሆነ ለአንድ ሳምንት ብቻ የሚበቃ መግዛት ።

43. ቡና ተቆልቶ ከተፈጨ በኋላ ከቀን ወደ ቀን ጣዕሙና ኃይሉ እየቀነሰ ስለሚሄድ የቡናው ጣዕምና ኃይል እንዳይቀንስ በቆርቆሮ ውስጥ ወይም በጠርሙስ ውስጥ በደንብ አሽጎ ማስቀመጥ ።

44. የአተር ክክ ወጥ ከመሠራቱ በፊት አቱኑ ሙሉ በሙሉ ከሽፋኑ እንዲላቀቅ በውኃ ውስጥ ከሁለት ቀን በላይ መዘፍዘፍ ።

45. አተር፣ ሽምብራ፣ ባቄላ፣ ምስርና ጓያ ከመከካቱ በፊት እንዲገራ ለማድረግ አበጥሮና አምሶ ፀሐይ ላይ ማስጣት ፤ ሲደርቅ መከካት ፤ ከዚያም እያበጠሩ መልቀምና ንጹሕ ዕቃ ውስጥ አድርጎ ደረቅ ቦታ ማስቀመጥ ።

46. እንቍላል በኃይለኛ ሙቀት ሲጠበስ ስለሚጠነክር በተቻለ መጠን በዝቅተኛ ሙቀት መጥበስ ።

47. የተለያዩ የእንቍላል ወጦችንና (ምግቦች) ጥብሶችን በቀጥተኛ እሳት ላይ ከማብሰል ይልቅ በዕቃ ተደርጎ በፈላ ውኃ ላይ በእንፋሎት እንዲጠበስ ማድረግ ።

48. በትኩስ መጥበሻ ወይም ድስት ላይ ቀዝቃዛ ውኃ መጨመር የዕቃውን ዕድሜ ያሳጥረዋል ።

49. መጥበሻ መጋሉን ለማወቅ ጥቂት ውኃ እላዩ ላይ መርጨት።

50. የስኳር ድንችና መደበኛው ድንች እንዳይጠቁር ድንቹ ከተላጠ በኋላ ውኃ ውስጥ መንከር ።

51. ሽንኩርት ወይም አትክልት ሲበሰብስ ሽታውን ለማስወገድ አንድ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም ልጣጭ ውስጡ መጨመር።

52. የሽንኩርት ጭማቂ (ፈሳሽ) ለማግኘት ሽንኩርቱን ለሁለት ቈርጦ በማንኪያ ጫፍ ማሸት ።

53. የአትክልት ቀለም ከእጅ ለማስለቀቅ እጅን በሎሚ ማሸት ።

54. የሰላጣ ቅጠሎችን ለመለያየት መጀመሪያ ዐፅቁን መቍረጥና ቅጠሎቹን ከዐፅቁ መለየት ። ቀጥሎም ከኃይለኛ ፈሳሽ ውኃ ሥር ቅጠሉን አስቀምጦ ውኃ እንዲመታው ማድረግ ።

55. አትክልቶች ልምላሜአቸውን ጠብቀው እንዲቆዩ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ መንከር ።

56. የካሮትን ቆዳ በቀላሉ ለማስወገድ ካሮቱን በትኩስ ውኃ ማንፈር።

57. አበባ ጎመን ንጣቱን ጠብቆ እንዲበስል ግማሽ እጅ ውኃ ግማሽ እጅ ወተት ጨምሮ ያለ ክዳን መቀቀል ።

58. የቆዩ አትክልቶች ጣዕም እንዲኖራቸው የሚቀቀሉበት ውኃ ውስጥ ትንሽ ስኳር መጨመር ።

59. የታሸጉ የፔፐሮኒ አትክልቶች እንዳይበላሹ ማሀን ላይ አውጥቶ እላያቸው ላይ ዘይት ማፍሰስ ።

60. ቅባት ከበዛባቸው ምግቦች ውስጥ ቅባቱን ለመቀነስ ፣ ማምጠጫ ወረቀት (አብሶርበንት ፔፐር) መጠቀም ።

61. ማካሮኒ ወይም ስፓጌቲ በሚቀቀልበት ጊዜ እርስ በርሱ ተጣብቆ እንዳይያያዝ ማብሰያው ውኃ ውስጥ ትንሽ ዘይት (ቅባት) መጨመር ።

62. ሩዝ በሚቀቀልበት ጊዜ እንዲበረክትና ንጣቱን እንዲጠብቅ ማብሰያው ውኃ ውስጥ ትንሽ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።

63. ከበቆሎ የሚሠሩ ምግቦች እርስ በርስ ተያይዘው እንዳይጣበቁ በቆሎው ከመብሰሉ በፊት በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለተወሰነ ጊዜ መዘፍዘፍ ።

64. ውኃና ዱቄት በደንብ እንዲዋሐድ ቀርቀሮ ወይም ጠርሙስ ውስጥ አስገብቶ በደንብ ከድኖ መበጥበጥ ።

65. ቺዝ (ሪኮታ) እንዳይበላሽ በኮምጣጤ በራሰ ጨርቅ ጠቅልሎ ቀዝቃዛ ቦታ ላይ እንዲቀመጥ ማድረግ ።

66. የፍራፍሬ ቆርቆሮዎችን በቀላሉ ለመክፈት ቆሮቆርዎቹን ዘቅዝቆ ሙቅ ውኃ ውስጥ ማስገባትና ለጥቂት ጊዜ ማቆየት ።

67. ሽታ ያላቸውን ቆርቆሮዎች ወይም ጠርሙሶች ለማጽዳት ጥቂት ክሎሪን ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማጠብ ፤ ከዚያም እንደገና በሙቅ ውኃ በደንብ ማለቅለቅ ።

68. የሸክላ ሣህኖች ሲሠራባቸው እንዳይንሸራተቱና እንዳይሰበሩ በውኃ በራሰ የታጠፈ ፎጣ ላይ እንዲቀመጡ ማድረግ ።

69. ማንኛውም ቀይ ወጥ በሚዘጋጅበት ጊዜ በርበሬ ከልክ በላይ ሲጨመር (ሲበዛበት) የመቃጠል ስሜት ስለሚሰማው ትንሽ ስኳር መጨመር የመቃጠል ጸባዩን ስሜቱን ይቀንሰዋል ።

ከገበያ ለሚገዙ ምግቦች የሚደረግ ጥንቃቄ ።

1. እንቍላል ፤

- የእንቍላል የሽፋን ቀለም እንደ ዶሮዋ ዓይነት ይለያያል ። የእንቍላሉ ይዘት ከሽፋኑ ቀለም ጋር ምንም ግንኙነት የለውም ። የእንቍላሉ አስኳል ቀለም ግን ዶሮዋ በምትበላው የምግብ ዓይነት ይወሰናል ።

- የእንቍላሉን ሹል ጫፍ ዘቅዝቆ ክዳን ባለው የእንቍላል መያዣ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ።

- እንቍላል ከተሰበረ በኋላ የእንቍላሉን ዞፍ (ነጩን ክፍል) ክዳን ባለው መያዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።

- እንቍላል ከተሰበረ በኋላ አስኳሉን ውኃ ባለው ባለ ክዳን ማያዣ ቆርቆሮ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ። እንቍላሉ ከፍሪጅ ሲወጣ ወዲያው ያካባቢውን ሙቀት ያገኛል ። በዚህ ምክንያት የቀዘቀዘው ውኃም ሙቀት ስለሚሰጠው የእንቍላሉ አስኳል ከውኃው በቀላሉ ሊለይ ይችላል ።

2. ወተት ፤

- ወተት ከገበያ ከተገዛ በኋላ ወዲያው ከነዕቃው ፍሪጅ ውስጥ ማስገባት ። ማቀዝቀዣ ውስጥ ያለውን የምግብ ሽታ እንዳይስብ የወተቱን ዕቃ ደህና አድርጎ መክደኖ ።

- የወተት ዕቃው ከተጋባ በኋላ መጀመሪያ በቀዝቃዛ ውኃ ፥ ቀጥሎ በሙቅ ውኃ ማጠብ ። የወተትን ዕቃ ለሌላ ነገር አለመጠቀም ።

3. ዓሣ ፤

- ከገበያ ገለፈቱ ሳይገፈፍ የሚቀርበውን ዓሣ በመጀመሪያ ቅርፊቱን (ገለፈቱን) መግፈፍ ፥ በውኃ ማጠብና ማድረቅ ።

አዲስ ዓሣ ከተገዛ በኋላ በተቻለ ፍጥነት መሠራት አለበት ። ዓሣው ወዲያው የማይሠራ ከሆነ ግን በምግብ መጠቅለያ ወረቀት ሸፍኖ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስገባት ። ዓሣው መቀዝቀዝ ብቻ ሳይሆን ፣ እንደ በረዶ የደረቀ መሆን አለበት ። ዓሣ አንድ ጊዜ ከማቀዝቀዣ ውስጥ ከወጣ በኋላ መሠራት እንጂ እንደገና ወደ ማቀዝቀዣ መመለስ የለበትም ።

4. ፍራፍሬ ፤

- በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉ ፍራፍሬዎችን ከገበያ እንደተገዙ ሳይታጠቡ ወዲያው ፍሪጅ ውስጥ ማስገባት ።
  የተለያዩ ፍራፍሬዎችን በፍራፍሬዎች መያዣ ማስቀመጥ በተለየ ዕቃ ላይ አድርጎ በስፖንጅ ማጠብ ። ጠንካራ የሆኑትን አትክልቶች ግን በጣምም ሳይጫኑ በእጅ ማጠብ ።

5. ሥጋ ፤

- ሥጋው ሲገዛ የተጠቀለለበት ሽፋን ከተነሣ በኋላ በሻማ ወረቀት (ሽፋን) ሥጋውን ጠቅልሎ በፍሪጅ የሥጋ ክፍል ውስጥ ማስገባት ። ሥጋውን ለረዥም ጊዜ አቀዝቅዞ ለማቆየት ከተፈለገ ሥጋውን በምግብ መጠቅለያ ወረቀት ጠቅልሎ እንዲቀዘቅዝ ማድረግ ።

- የታሸገ ሥጋ እንዳለው በማይስብ ወረቀት ጠቅልሎ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ።

6. ዶሮ ፤

- የዶሮ ሥጋ በቶሎ የሚበላሽ በመሆኑ ነጋዴው ፍሪጅ ውስጥ ነው የሚያስቀምጠው ። የዶሮ ሥጋ የሚሸጠው በወረቀት ተጠቅልሎ ነው ። ሥጋው እቤት ከደረሰ በኋላ ወረቀቱን ከሥጋው ማላቀቅና በጣም ቀዝቃዛ በሆነው የፍሪጅ ክፍል ውስጥ ማስቀመጥ ።

- ሙሉ ዶሮ ከነውስጣዊ አካሉ (አንጀት ፣ ጉበት ፣ ወዘተ) ግን እንደ ተጠቀለለ ለሁለት ቀን ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ይቻላል ። የተቈራረጠ ዶሮ ሥጋ ግን ከሃያ አራት ሰዓት በላይ መቆየት የለበትም ።

- ለመከለሻ የተዘጋጀ ዶሮ ግን (ሙሉም ሆነ ከፊል) በቀዝቃዛ ውኃ ማጠብ ፤ ከዚያም ማድረቅ ፤ ጣዕሙ እንዳይጠፋ ውኃ ውስጥ አለመንከር ።

7. አትክልት ፤

- የተለያዩ አትክልቶች ከተገዙ በኋላ በደንብ ማጠብ ። የታጠበውን አትክልት በፎጣ ወይም ውኃ መጣጭ በሆነ ወረቀት ማድረቅ ። ከዚያም አትክልቱን ፍሪጅ ውስጥ ወይም በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ማስቀመጥ ። አትክልቶች ሲታጠቡ ውኃ ውስጥ አለመንከር ። አትክልቶቹ ከጠወለጉ ለጥቂት ደቂቃ ውኃ ውስጥ ማስገባት ። ከአትክልቶቹ ውኃውን በማራገፍ ማድረቅ ።

- ድንች ፣ ደረቅ ሽንኩርት ፣ ጥቅል ጎመን የመሳሰሉትን አትክልቶች ሳይታጠቡ ቀዝቃዛና ፣ ጨለምለም ባለና ጥሩ አየር በሚተላለፍበት ቦታ ማስቀመጥ ። ሽንኩርት ከሌሎች አትክልቶች ተለይቶ መቀመጥ አለበት ።

የምግብ ማብሰያ የሙቀት ደረጃ ።

ቀዝቀዝ ያለ ፤

ከ250 — 350 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የገባ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ነጣ ወዳለ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለመርጊ ካስታርድና ሱፍሌ መሥሪያ የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

መሃከለኛ ፤

ከ350 — 400 ድግሪ ፍራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ወደ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለኬክና ለኩኪስ (ብስኩት) መሥሪያ የሙቀት ደረጃ ።

የጋለ ፤

ከ400 — 450 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ወደ ወርቃማ ቡና ዓይነት ቀለም ይለወጣል ። ለእርሾ ዳቦ መጋገሪያ የሚሆን የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

በጣም የጋለ ፤

ከ450 — 500 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ወደ ደማቅ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለብስኩትና ለፓይስ መሥሪያ የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

ሥጋ የሚጠበስበት የሙቀት ደረጃ ፤

ከ300 — 350 ድግሪ ፍራንሃይት ፤ በዝግታ ቢጠበስ ጥሩ ጣዕም ይኖረዋል። ሥጋ ከመጠበሱ በፊት መቀቀል ጣዕሙን ይቀንሳል።

ከረሜላ ፤

ስኳሩን ከ244 — 248 ድግሪ ፋራንሃይት ሙቀት ማቅለጥ ። በዚህ ዓይነት አሠራር ጠንካራ ከረሜላ ማግኘት ይቻላል ።

እንቁላል ከነሸፋኑ ማብሰል ፤

እንቁላልን ከነሸፋኑ በጣም በፈላ ውኃ ማብሰል አያስፈልግም ። ምክንያቱም በዚህ መንገድ የበሰለ እንቁላል አስኳሉ በጣም ይጠነክርና ዞፉ ደግሞ አረፋማ ይሆናል ። ከዚህም የተነሣ እንቁላል በጣምም ባልፈላ ውኃ ውስጥ በዝግታ መብሰል ይኖርበታል ።

አገባብ ፡ 1 ፤ እንቁላሎቹን ድስት ውስጥ አስገብቶ ቀዝቃዛ ውኃ ድስቱ ውስጥ መጨመር ። ድስቱን እሳት ላይ መጣድ ።

ለስላሳ አበሳሰል ፤

ውኃው መፍለቅለቅ ሲጀምር እንቁላሎቹን ማውጣት ።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

ውኃው መፍላት ሲጀምር እሳቱን መቀነስ ፤ ከ5—8 ደቂቃ በኋላ እንቁላሎቹን ማውጣት ።

አገባብ ፡ 2 ፤

ውኃው እስኪፍለቀለቅ ማፍላት ፤ ከዚያም እንቁላሎቹን የተፍለቀለቀው ውኃ ውስጥ መጨመርና ድስቱን ከተጣደበት እሳት ላይ ማውጣት ።

ለስላሳ አበሳሰል ፤

እን ቁላሎቹን ለ6 ደቂቃ የፈላው ውኃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

እንቁላሎቹን ለ25 ደቂቃ የፈላው ውኃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት።

አገባብ ፡ 3 ፤

ሁለት ደረጃ ባለው (ላይና ታች) ማብሰያ ዕቃ ውኃ ማሞቅ ፤ የታችኛው ማብ ሰያ ውስጥ ያለው ውኃ መፍላት ሲጀምር እን ቁላሎቹን ላይኛው ማብሰያ ውስጥ መጨመር ።

ለስላሳ አበሳሰል ፤

እንቍላሎቹን ከ12 — 15 ደቂቃ ማብሰል ።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

እንቍላሎቹን ከ25—30 ደቂቃ ማብሰል ።

ዓሣ የሚበስልበት የሙቀት ደረጃ ፤

ዓሣ ከመጠበሱ በፊት የጀርባ አጥንቱን (ደንደሱን) ማውጣት ። የውስጥ አካሉን አውጥቶ በደንብ አድርጎ መቀመም ፤ በመጨረሻም በ350 ድግሪ ፋራንሃይት ከ45—50 ደቂቃ መጥበስ ።

ማዮኔዝ፣የሰላጣ ሶስ፣የምግብ ማጣፈጫ ሰላጣ አቀማመም።

001. ማዮኔዝ ፣ ቍጥር 1 ።

½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ሰናፍጭ
¼ የሻይ ማንኪያ ስኳር
2 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የእንቍላል አስኳል
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
የጣት ቁንጣሪ ፓፕሪካ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሰናፍጭ ፣ ስኳር ፣ ፓፕሪካ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ ማቀላቀል ።
2. እንቍላል ጨምሮ በማንኪያ ወደ አንድ በኩል ብቻ መምታት ።
3. ከዘይቱ ግማሽ ኩባያ ቀንሶ ትንሽ ጠብ እያደረጉ ወደ አንድ በኩል መምታት ።
4. የቀረውን ዘይት ትንሽ በትንሽ ጠብ እያደረጉ ወፈር እስኪል ድረስ መምታት ።
5. የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
6. ሰፊ አፍና መክደኛ ባለው ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ። ማዮኔዙ ማቀዝቀዣ ውስጥ ባይገባም መጠቀም ይቻላል ። ለሰላጣና ለሳንድዊች ፣ ለመሳሰሉት ምግቦች ማጣፈጫነት ያገለግላል ።

002. ማዮኔዝ ቍጥር ፣ 2 ።

2 እንቍላል
4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

2 የሻይ ማንኪያ ማር
2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ሰናፍጭ
4 ኩባያ የሰላጣ ዘይት

አሠራር

ከዘይቱ በስተቀር ሁሉንም አንድ ላይ ደባልቆ ዘይቱን ትንሽ ትንሽ እየጨመሩ በእንቁላል መምቻ ወይም በማንኪያ መትቶ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥና ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

003. ማዮኔዝ ፡ ቁጥር 3 ።

1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የእንቁላል አስኳል
½ ሊትር የሰላጣ ዘይት
¼ ኩባያ ኮምጣጤ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሰናፍጭ ፡ ጨውና ሚጥሚጣ ከእንቁላል አስኳል ጋር አደባልቆ በኤሌክትሪክ ወይም በእጅ በሚሠራ የእንቁላል መምቻ ያለማቋረጥ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
2. የግማሹን ሊትር ዘይት አጋማሽ ቀንሶ ጠብ እያደረጉ በመጨመር ከተመታው እንቁላል ጋር እንዲዋሐድ ያለማቋረጥ መምታት ።
3. ቀሪውን ዘይትና ኮምጣጤ በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ ያለ ማቋረጥ መምታት ።
4. በደንብ ከወፈረ በኋላ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
5. ከሰላጣ ፡ ከሃምበርገር ፡ ከሳንድዊችና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

ሁለት ኩባያ ተኩል ማዮኔዝ ይወጣዋል ።

004. ማዮኔዝ ያለ እንቁላል

½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ስኳር

¼ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
¼ ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጨው ፡ ስኳር ፡ ሰናፍጭ ፡ ሚጥሚጣ ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ኮምጣጤ የሎሚ ጭማቂና ወተትን አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ በእንቁላል መምቻ መምታት ።
2. ከዘይቱ ከሦስት አንድ እጅ ጨምሮ በደንብ መምታት ። ሌላ ከሦስት አንድ እጅ ዘይቱን ጨምሮ በተመሳሳይ ዓይነት መምታት ። በመጨረሻም ቀሪውን ዘይት ጨምሮ ደህና አድርጎ መምታት ።
3. ወዲያው እንደ ተዘጋጀ መጠቀም ።
4. ከሃምበርገር ፡ ከሳንድዊች ፡ ከሰላጣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ማዮኔዝ ይወጣዋል ።

005. የሎሚ ማዮኔዝ ።

1 የእንቁላል አስኳል
¼ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
⅔ ኩባያ ወተት
¼ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የእንቁላል አስኳል ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ወተት ፡ ዘይት ፡ ጨውና ሰናፍጩን በአንድ ሣህን ውስጥ ጨምሮ በደንብ መምታት።

2. እንደ ተዘጋጀ ወዲያው ማቅረብ ።
3. ከሃምበርገር ሰላጣ ፣ ከሳንድዊችና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ማዮኔዝ ይወጣዋል ።

006. የቀዝቃዛ ቲማቲም ማዮኔዝ ።

4 ቲማቲም ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ማዮኔዝ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ሚጥሚጣ
አቮካዶ
የሰዲኖ ቅጠል

አሠራር

1. ቲማቲም ፣ ሽንኩርት ፣ ማዮኔዝ ፣ ጨውና ሚጥሚጣ አደባልቆ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. አቮካዶውን ልጦ ሁለት ቦታ ከትፎ ፍሬውን አውጥቶ የቀዘቀዘውን የታማቲም ማዮኔዝ መሙላት ።
3. የተሞላውን አቮካዶ በሰዲኖ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

007. የእርጎ ሰላጣ ሶስ ።

1 ኩባያ እርጎ
½ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

መቀላቅሎቹን አንድ ላይ ደባልቆ ለጎመን ሰላጣ ማጣፈጫ መጠቀም ።

008. የማር ሰላጣ ሶስ ፣ ቊጥር 1 ።

1 ሎሚ ጭማቂ
¼ ኩባያ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ ማር
1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ በደቃቁ የተከተፈ
ትንሽ ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ

አሠራር

ከላይ የተጠቀሱትን በሙሉ አንድ ላይ ደባልቆ ማቅረብ ።

009. የፎርማጆ ሶስ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
¾ ኩባያ ፎርማጆ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የቀለጠውን ቅቤና ዱቄት አደባልቆ ወተቱን ጨምሮ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
2. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ጨምሮ እያማሰሉ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. ከተለያየ የምግብ ዓይነት ጋር ትኩሱን መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

010. የእንቁላል ሶስ ።

6 እንቁላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ ክሬም
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¼ ኩባያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
ጨው ፣ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የተከተፈውን እንቊላል ፣ ክሬም ፣ ጨው ፣ ቅቤና ሚጥሚጣ በብረት ድስት የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ በእንፋሎት ማሞቅ ።
2. ፐርስሜሎ ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ማውጣት ።
3. ከአትክልት ምግቦች ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

011. የአሳማ ሥጋና የቲማቲም ሶስ ።

1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት ።
2. የአሳማ ሥጋ ፣ የቲማቲም ሾርባና ስኳሩን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. ከተለያየ የምግብ ዓይነቶች ጋር ትኩሱን መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

012. የሆላንድ ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
2 የእንቊላል አስኳል ፣ በደንብ የተመታ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤውን ሦስት ቦታ መክፈል ።
2. የተመታውን የእንቊላል አስኳል ከአንደኛው ቅቤ ጋር አደባልቆ የሞቀ ውኃ ላይ ጥዶ በእንቊላል መምቻ ወይም በማንኪያ መምታት

3. ቀሪውን ቅቤ በየተራ በመጨመር ቅቤው እስኪቀልጥ ድረስ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ መምታት ።
4. የቅቤና የእንቊላል ድብልቁ ከወፈረ በኋላ ከተጣደበት ውኃ ላይ አውጥቶ ሚጥሚጣና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሦስት አራተኛ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

013. የቲማቲም ሰላጣ ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈላ ቲማቲም

አሠራር

ዘይት ፣ የሎሚ ጭማቂና ቲማቲም አንድ ላይ ደባልቆ ማቅረብ ።

014. የቫኒላ ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች—ኮርን ስታርች
1 ኩባያ የፈላ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ስኳርና የበቆሎ ስታርቹን አደባልቆ በፈላ ውኃ መበጥበጥ ።
2. የተበጠበጠውን ስኳርና የበቆሎ ስታርች እያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
3. ቅቤ ፣ ቫኒላና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. ሶሱ ከተዘጋጀ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ የቫኒላ ሶስ ይወጣዋል ።

015. የቪኖ ሶስ ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቪኖ
1 ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 ኩባያ የፈላ ውኃ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ

አሠራር

1. ስኳርና ዱቄቱን ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ስኳርና ዱቄት ከፈላው ውኃ ጋር እያማሰሉ አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ቅቤና ቪኖውን ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ወዲያው አውጥቶ መጠቀም ።

ሁለት ኩባያ ተኩል የቪኖ ሶስ ይወጣዋል ።

016. የብራንዲ ሶስ ።

5 የሾርባ ማንኪያ ብራንዲ
4 የእንቍላል አስኳል ፥ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም

አሠራር

1. የተመታውን የእንቍላል አስኳልና ስኳሩን አደባልቆ ደግጋሞ መምታት ።
2. ክሬሙን ከተመታው እንቍላልና ከስኳር ጋር አደባልቆ ለአምስት ደቂቃ መምታት ።
3. ከተጣደበት አውጥቶ ብራንዲውን ጨምሮ ማዋሐድ ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የብራንዲ ሶስ ይወጣዋል ።

017. የኮራሜል ሶስ ።

1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ስኳሩን በወፍራም ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ቀልጦ አጋም ሲመስል የፈላ ውኃ መጨመር ።
2. የተደባለቀውን ውኃና ስኳር እያማሰሉ ስኳሩ እስኪቀልጥ ድረስ በዝግታ ማንተክተክ ።
3. ከተጣደበት ሲወጣ ወዲያው ክሬሙን ጨምሮ በደንብ አደባልቆ ትኩሱን ወይም ሲቀዘቅዝ ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ካራሜል ሶስ ይወጣዋል ።

018. የሎሚ ሶስ ።

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች—ኮርን ስታርች
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ—ፍቅፋቂ
1 የእንቍላል አስኳል
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. የበቆሎ ስታርች ፥ ስኳርና ጨው በደንብ ማደባለቅ ።
2. ውኃ ፥ የበቆሎ ስታርች ፥ ስኳርና ጨው ድብልቍ ውስጥ ጨምሮ መምታትና እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ከእሳት ላይ እስኪወርድ ድረስ ማብሰል ።
3. የእንቍላል አስኳል ለብቻ ከተመታ በኋላ ከሎሚ ጭማቂና ከልጣጩ ጋር አደባልቆ ከተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው የበቆሎ ስታርች ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ለሦስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቅቤውን ጨምሮ ሲቀልጥ አደባልቆ ማውጣት ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሎሚ ሶስ ይወጣዋል ።

019. የሎሚ ክሬም ሶስ ።

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የእንቍላል አስኳል
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ ፍቅፍቂ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ

አሠራር

1. የእንቍላሉ አስኳል እስኪወፍር መምታት ።
2. ስኳሩን በመጠኑ በመጨመር ከእንቍላል አስኳሉ ጋር መምታት ።
3. የቀለጠውን ቅቤ ፣ የሎሚ ጭማቂና ልጣጭ ከእንቍላል አስ ኳልና ስኳር ጋር ማደባለቅ ።
4. ክሬሙ ለብቻ ከተመታ በኋላ በተራ ቍጥር 3 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሶስ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ ።

አራት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

020. የሎሚ ካችአፒ ።

12 ትልልቅ ሎሚ
4 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የሾርባ ማንኪያ ዕርድ
1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ ፣ የተከተፈ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሎሚውን አጥቦ መጭመቅና ልጣጩን በደቃቁ መክተፍ ።
2. የሎሚ ጭማቂውንና ልጣጩን ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ለሦስት ሰዓት ያህል ማስቀመጥ ።
3. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቀሎች በሙሉ በቍጥር 2 ከተመለከ ተው የሎሚ ጭማቂና ልጣጭ ጋር ለሠላሳ ደቂቃ ያህል ማፍላት ።

4. ከተቀቀለ በኋላ ለሁለት ሳምንት በደንብ በሚከደን ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማስቀመጥ ። በየቀኑ እያማሰሉ መልሶ መክደን ።
5. የተዘጋጀውን ካችአፕ አጥልሎ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
6. ለጥብስ ፣ ለሳንድዊች ፣ ለሃምበርገር ፣ ለሰላጣ እንዲሁም ከሌ ሎች ምግቦች ጋር እንደማጣፈጫ ሆኖ ይቀርባል ።

አንድ ሊትር የሎሚ ካችአፕ ይወጣዋል ።

021. የቲማቲም ካችአፕ

9 ኪሎ ቲማቲም ፣ የበሰለ
5 ቀይ ሽንኩርት ፣ ተልጦ የተከተፈ
1 ትንሽ ነጭ ሽንኩርት ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 ቀይ ቃሪያ ፣ ፍሬው የወጣና የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ነጭ አዝሙድ
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅርንፉድ
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
2 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
2 ኩባያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን ቲማቲም ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ቀይ ሽንኩርትና ቃሪያ በአንድ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ቲማቲሙን በደንብ እስኪበስል መቀቀል ።
3. የበሰለውን የቲማቲም ድብልቅ በማጥለያ ማጥለል ። ፍሬውንና በማጥለያ ያላለፈውን ቀሪ ነገር ማውጣት ፤ ቅመማቅመሞችን በሙሉ በትንሽ ደበላ ጨርቅ ቋጥሮ የቲማቲሙ ጭማቂ ውስጥ መጨመር ። እንደዚሁም ስኳርና ጨውን አደባልቆ ከተጨ መረ በኋላ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
4. የቲማቲሙ ድብልቅ በደንብ ከወፈረ በኋላ ተቋጥሮ የገባውን ቅመም ማውጣት ።
5. ኮምጣጤውን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ያህል አንተክትኮ ማውጣት።

6. የተዘጋጀውን ካችአፕ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ትኩሱን ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
7. ከጥብስ ፣ ከሃምበርገር ፣ ከሳንድዊች ፣ ከሰላጣና ከሌሎች ምግቦች ጋር እንደ ማጣፈጫ ሆኖ ይቀርባል ።

አራት ሊትር የቲማቲም ካችአፕ ይወጣዋል ።

022. የፎርማጆ ሰላጣ ሶስ ።

1 ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ
1 የበሰለ እንቁላል ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 ኩባያ የቲማቲም ሶስ

አሠራር

የተፈጨውን ፎርማጆ ፣ በደቃቁ የተከተፈውን እንቁላልና የቲማቲም ሶሱን ቀላቅሎና አዋሕዶ ማቅረብ ።

023. የወይራ ፍሬ—አሊቭስ—ሰላጣ ሶስ ።

3 ኩባያ የቲማቲም ሶስ ፣ ቁጥር 013
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ የወይራ—ፍሬ አሊቭስ
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቃሪያ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ

አሠራር

የወይራ ፍሬ ፣ ቃሪያና ፐርሰሜሎ አንድ ላይ አደባልቆ ከቲማቲም ሶስ ጋር አዋሕዶ ማቅረብ ።

024. የበርበሬ ሰላጣ ሶስ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
2 ሎሚ ጭማቂ
ጨውና በርበሬ እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራር

ዘይቱን ፣ ኮምጣጤውን (የሎሚ ጭማቂውን) ጨውንና በርበሬውን በማንኪያ ማማሰል ፤ ከተዋሐደ በኋላ ማቅረብ ።

025. የማር ሰላጣ ሶስ ፣ ቁጥር 1 ።

1 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
1 የሾርባ ማንኪያ ማር
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ጨውና በርበሬ እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራር

1. ክሬሙን ፣ ማሩንና የሎሚ ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. በማንኪያ እየመቱ መበጥበጥና አዋሕዶ ማቅረብ ።

026. የኮምጣጤ ሰላጣ ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም የሎሚ ጭማቂ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

ዘይት ፣ ሰናፍጭ ፣ ኮምጣጤ ወይም የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጐድጓዳ ሣህን አንድ ላይ ቀላቅሎ መምታትና አዋሕዶ ማቅረብ ።

027. የነጭ ሽንኩርት ሰላጣ ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው

አሠራር

ሎሚ ፣ ኮምጣጤ ፣ ጨው ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ዘይት አንድ ላይ ቀላቅሎና አዋሕዶ ማቅረብ ።

028. የብርቱካን ሰላጣ ሶስ ።

½ ኩባያ የተከተፈ የወይራ ፍሬ (ኦሊቭስ)
1 ራስ የተከተፈ ቃሪያ
1 ብርቱካን ጭማቂው
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

መቀላቀሉን አንድ ላይ ደባልቆና አዋሕዶ ለማንኛውም የሰላጣ ዓይነት ማጣፈጫ መጠቀም ይቻላል ።

029. ሶሴጅ

9 ኪሎ የአሳማ ቀይ ሥጋ
4½ ኪሎ ሎሚ የአሳማ ሥጋ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
1¼ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ ገውዝ
½ ኪሎ ሎሚ የአሳማ ሥጋ ፣ የቀለጠ

አሠራር

1. ሁለቱንም ዓይነት የአሳማ ሥጋ አድቅቆ መክተፍ ።
2. ስኳር ፣ ዝንጅብል ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ገውዙን ከተከተፈው ሥጋ ጋር አደባልቆ በሥጋ መፍጫ በደንብ አድቅቆ መፍጨት ።
3. የተፈጨውን ሥጋ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ የቀለጠውን የአሳማ ሥጋ ጨምሮ ሶሴጁን እንዲሸፍነው አድርጎ ጠርሙሱን በደንብ መክደን ።

4. የተዘጋጀውን ሶሴጅ ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥና በተፈለገ ጊዜ መጠቀም ።

አሥራ ሦስት ኪሎ ተኩል ሶሴጅ ይወጣዋል ።

030. የቃሪያ ሶስ—የበርበሬ ሶስ ።

1 ኪሎ ቃሪያ
¼ የሻይ ማንኪያ ኮረሪማ
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
¼ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
¼ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
¼ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1½ የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ስኳር
¼ ኩባያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ፍሬው የወጣለትን ቃሪያና ሽንኩርት አደባልቆ መፍጨት ።
3. የተፈጨውን ቃሪያና ሽንኩርት በብረት ድስት መጣድ ።
4. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቀሎች በሙሉ በነጭ ስስ ጨርቅ ቋጥሮ ከተጣደው ቃሪያ ጋር አደባልቆ ማንተክተክ ።
5. የተዘጋጀው ሶስ ተንተክትኮ ግማሽ ያህል ሲቀረው በጨርቅ ተቋጥሮ የተጨመረውን መቀላቀል ማውጣት ።
6. ኮምጣጤ ፣ ጨውና ስኳሩን ለአሥር ደቂቃ ማንተክተክ ።
7. ሶሱ ከተዘጋጀ በኋላ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው ከድኖ ማስቀመጥና በተፈለገ ጊዜ መጠቀም ።

031. የአቮካዶ ኮክቴል ሶስ ።

1 ኩባያ አቮካዶ ፣ የተፈጨ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
⅓ ኩባያ ማዮኔዝ
¼ ኩባያ የበርበሬ ሶስ ወይም የቲማቲም ካችአፕ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. አቮካዶውን አጥቦና ልጦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የተላጠውን አቮካዶ በደንብ አድቅቆ መፍጨት ።
3. የተፈጨውን አቮካዶ ማዮኔዝ ፣ ጨውና የበርበሬ ሶስ ወይም የቲማቲም ካችአፕ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. የተዘጋጀውን የአቮካዶ ሶስ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ክድኖ ማስቀመጥና ሲያስፈልግ መጠቀም ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

032. ከአቮካዶ ጋር የሚቀርብ ኮክቴል ሶስ ።

½ ኩባያ ወፍራም ክሬም
½ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
½ ኩባያ ማዮኔዝ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
አቮካዶ

አሠራር

1. ክሬሙን በእንቁላል መምቻ በደንብ መምታት ።
2. የበርበሬ ሶስ ፣ ማዮኔዙንና የሎሚ ጭማቂውን ከተመታው ክሬም ጋር አደባልቆ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. የተዘጋጀውን ሶስ ከአቮካዶ ጋር ማቅረብ ።

033. ከግሬፕ ፍሩት ጋር የሚቀርብ ሶስ ።

½ ኩባያ ወፍራም ክሬም
1 ኩባያ የቲማቲም ሶስ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ግሬፕ ፍሩት

አሠራር

1. ክሬሙን በእንቁላል መምቻ በደንብ መምታት ።
2. የቲማቲም ሶስና የሎሚ ጭማቂውን ከክሬሙ ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ።
3. ሶሱን ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
4. ተልጦ ከተከተፈ ግሬፕ ፍሩት ጋር ይቀርባል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

034. የዱባ ሶስ ።

1 ዱባ ፣ ተልጦ የተከተፈ
½ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ታባስኮ ሶስ

አሠራር

1. ዱባውን አጥቦና ልጦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. የተከተፈውን ዱባ ከበርበሬ ሶስ ፣ ከሽንኩርት ፣ ከቁንዶ በርበሬና ከታባስኮ ሶስ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
3. ሶሱን ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
4. ከዓሣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ይቀርባል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

035. የፍራፍሬ ሶስ ።

1 ኩባያ የእንጆሪ ማርማላት (የእንጆሪ ጃም)
½ ኩባያ የፈላ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፣ (ፍቅፋቂ)

አሠራር

1. የእንጆሪ ጃም ፣ የፈላ ውኃና የብርቱካን ልጣጭ አደባልቆ በደንብ መምታት ።
2. የተዘጋጀውን ሶስ ትኩሱን ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

036 የማር ሶስ ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ እናናስ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማር

አሠራር

1. እናናሱን ልጦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. የሎሚ ጭማቂና ማሩን ከተከተፈው እናናስ ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. የቀዘቀዘው የማር ሶስ ከማንኛውም ዓይነት ፍራፍሬ ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

037. የማዮኔዝ ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ትንሽ ታባስኮ ሶስ

አሠራር

1. የበርበሬ ሶስ ፣ ማዮኔዝ ፣ ታባስኮ ሶስ ፣ ጨውና የሎሚ ጭማቂ ማደባለቅ ።
2. የተዘጋጀውን ሶስ ከዓሣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

038. የእናናስና የግሬፕ ፍሩት ሶስ

$\frac{1}{3}$ ኩባያ እናናስ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ የብርቱካን ማርማላት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ የግሬፕ ፍሩት ጭማቂ

አሠራር

1. እናናሱን ልጦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. የብርቱካን ማርማላቱንና የግሬፕ ፍሩት ጭማቂውን ከተከተፈው እናናስ ጋር በደንብ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. የቀዘቀዘውን ሶስ ከማንኛውም ዓይነት ፍራፍሬ ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

039. የበርበሬ ኮክቴል ሶስ ።

$\frac{1}{3}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ማዮኔዝ
2 የሾርባ ማንኪያ የእናናስ ጃም—ማርማላት
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. የበርበሬ ሶስ ፣ ማዮኔዝ ፣ የእናናስ ጃምና የሎሚ ጭማቂውን አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. የቀዘቀዘውን የበርበሬ ኮክቴል ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

040. የኮክቴል ሶስ ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማዮኔዝ
2 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ቅመም
2 የሾርባ ማንኪያ የበርበሬ ሶስ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የሻይ ማንኪያ የወይራ ፍሬ ፣ የተከተፈ
ጨው

አሠራር

1. ማዮኔዝ ፣ የሰላጣ ቅመም ፣ የበርበሬ ሶስ ፣ ቁንዶ በርበሬና የወይራ ፍሬውን አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።

2. የቀዘቀዘውን የኮክቴል ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

ግማሽ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

041. ራዲሽ የኮክቴል ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ ፥ በደቃቁ የተከተፈ
½ ኩባያ የቲማቲም ካችአፕ
¼ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ታባስኮ ሶስ ፥ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የቲማቲም ካችአፕ ፥ የበርበሬ ሶስ ፥ የሎሚ ጭማቂ ፥ ታባስኮ ሶስ ፥ ራዲሽ ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የተዘጋጀውን የራዲሽ ሶስ ንጹሕ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. ከብዙ ዓይነት ምግቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

042. የዳቦ ሶስ ።

4 ፍሬ ቅርንፉድ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፥ ተልጦ ሁለት ቦታ የተከተፈ
⅓ ኩባያ ወተት ፥ የሞቀ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1½ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅርንፉድ ፥ ሽንኩትር ፥ የተፈጨ ዳቦና የሞቀ ወተት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ለሃያ ደቂቃ በእን ፋሎት ማብሰል ።

2. ቅርንፉድና ሽንኩርቱን ከዳቦና ከወተት ድብልቁ ውስጥ ማውጣት።
3. ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና ቅቤውን ከዳቦ ድብልቁ ጋር አዋሕዶ ቅቤው እስኪቀልጥ ድረስ እያማሰሉ የፈላ ውኃ እንፋሎት ላይ አቆይቶ ማውጣት ።
4. ከብዙ ዓይነት ምግቦች ጋር ይቀርባል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

043. የቲማቲም ስላጣ ሶስ ፥ ቊጥር 2 ።

2 ትልቅ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
2 ቃሪያ ፥ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ የስላጣ ዘይት
1 ኩባያ ቲማቲም ፥ ተከትፎ የተቀቀለ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቃሪያውን በዘይት ማቁላላት ።
2. ቲማቲም ጨውና ሚጥሚጣ ከተቁላላው ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር አደባልቆ ቲማቲሙ እስኪበስል ድረስ እያማሰሉ እንደ ተጣደ ማቆየት ።
3. ሶሱ ከበሰለ በኋላ ከተጠበሰ እንቊላል ወይም ከተቀቀለ ሩዝ ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

044. ነጭ ሶስ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በእሳት ማቅለጥ ።

2. ዱቄቱን ከቀለጠው ቅቤ ጋር ጨው ጨምሮ ማደባቅለ ።
3. በመጠኑ ወተት በመጨመር እያማሰሉ ማዋሐድ ።
4. ወተትና ዱቄቱ ከተዋሐደ በኋላ ለሦስት ደቂቃ ያህል በመጠነኛ እሳት ላይ አንተክትኮ ማውጣት ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

045. የቪኖ ሶስ—ለዶሮ ።

2 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
2 ፍሬ ቅርንፉድ ፡ ድፍን
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
2 ኩባያ ነጭ ቪኖ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ
2 ኩባያ ክሬም
$\frac{1}{2}$ ዶሮ ፡ ተገነጣጥሎ የተዘጋጀ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት ።
2. ቅርንፉድ ፡ ቁንዶ በርበሬና ነጭ ሽንኩርት ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር ማደባለቅ ። የዶሮ ሥጋውን ጨምሮ አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
3. ቪኖ ፡ ጨው ፡ ሚጥሚጣና ፐርሰሜሎ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ ማንተክተክ ።
4. የበሰለውን የዶሮ ሥጋ አውጥቶ ማቅረቢያ ሣህን ላይ ማድረግ ። የቀረውን ሶስ አጥልሎ ከክሬሙ ጋር አደባልቆ ሲፈላ ማውጣት ።
5. ከክሬሙ ጋር የተዘጋጀውን ሶስና የዶሮ ሥጋ ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ሰው ይመገባል ።

046. የቪኖ ሶስ—ለሥጋ ።

3 መካከለኛ ሽንኩርት ፡ በስሱ የተቈረጠ
1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ

1 ኩባያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ኩባያ ቀይ ቪኖ
1 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
$1\frac{1}{2}$ ቀይ ሥጋ
ቅቤ ፡ ለመጥበሻ ፡ የፉርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ሥጋውን ቈርጦ እንዲሳሳ መቀጥቀጥ ።
2. የተቀጠቀጠውን ሥጋ ዱቄት ነስንሶ በመጥበሻ ላይ እፈላው ቅቤ ውስጥ ጨምሮ አጋም እስኪመስል አገላብጦ መጥበስ ።
3. ሽንኩርት ፡ ቃሪያ ፡ ሰዲኖና ግማሹን ቪኖ ከተጠበሰው የእስቴክ ሥጋ ጋር መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ። ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማቆየት ።
4. የቀረውን ቪኖ ፡ የቲማቲሙን ጭማቂ ጨምሮ ለአንድ ተጨማሪ ሰዓት ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

047. የቪኖ ሶስ—ለምላስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ የእንጆሪ ጃም (ማርማላት)
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
3 ፍሬ ቅርንፉድ—ድፍን
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቪኖ
3 የሾርባ ማንኪያ መረቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ ፡ የእንጆሪ ጃም ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ውኃ ፡ ቅርንፉድና ጨው ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማንተክተክ ።
2. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን በማጥለያ አጥልሎ ቪኖና መረቁን ጨምሮ ሲፈላ ማውጣት ።

3. የተዘጋጀውን ሶስ ትኩሱን ከተቀቀለ ወይም ከተጠበሰ ምላስ ጋር ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

048. የአሜሪካን የብርቱካን ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ የአሳማ ሥጋ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
½ ኩባያ ቪኖ
2 ኩባያ መረቅ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውንና ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
2. የብርቱካን ጭማቂ ፣ ቪኖና መረቁን ከተጠበሰው የአሳማ ሥጋ ጋር አደባልቆ ሲፈላ ማውጣት ።
3. ከተጠበሰ ወይም ከተቀቀለ የዶሮ ሥጋ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ይቻላል ።

ሦስት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

049. የቲማቲምና የጀላቲ ሶስ ።

3 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
2½ የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
6 የሾርባ ማንኪያ የቁርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
6 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄቱን ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የቲማቲም ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማንተክተክ ።
3. ጀላቲኒውን ውኃ ውስጥ አሟሙቶ የፈላው ሶስ ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ማዋሐድ ።

4. ሶሱ ከበረደ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ አልፎ አልፎ እያማሰሉ ማቀዝቀዝ ።
5. ከብዙ የምግብ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሦስት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

050. የጀላቲኒ ግሬቪ ከሥጋ ጋር የሚቀርብ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
¼ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
2¼ ኩባያ የፈላ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ አለስልሶ በፈላ ውኃ ማሟሟት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከሟሟው ጀላቲኒ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስቀምጦ መወፈር እስኪጀምር ድረስ ማቀዝቀዝ ።
3. ከተለያየ የሥጋ ምግብ ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ ተሩብ ይወጣዋል ።

051. የፍራፍሬ ጭማቂና የቁርኖ ዱቄት ግሬቪ—መረቅ ።

¾ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
½ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¾ ኩባያ ቪኖ
1½ የሾርባ ማንኪያ የቁርኖ ዱቄት
¼ ኩባያ ውኃ
ጨው ፣ ቁንዱ በርበሬ ፣ የአሳማ ሥጋ

አሠራር

1. የአናናስ ጭማቂ ፣ የብርቱካን ጭማቂ ፣ የሎሚ ጭማቂና ቪኖ ማደባለቅ ።

2. የሚፈለገው ያህል የእሳማ ሥጋ በስሱ ከተቈረጠ በኋላ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
3. ሥጋው በሚበስልበት ወቅት በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን የፍራፍሬ ጭማቂና የቪኖ ድብልቅ ሥጋው ላይ መጨመር ።
4. ሥጋው በስሎ ከወጣ በኋላ ቀሪውን መረቅ ወይም ግሬቪ ከመጋገሪያው ላይ ወደ ብረት ድስት ገልብጦ እሳት ላይ መጣድ ። ዱቄትና ውኃውን አደባልቆ የሚፈላው ግሬቪ ውስጥ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
5. ጨውና ቁንዶ በርበሬውን ጨምሮ አዋሕዶ ማውጣት ።
6. ከበሰለው ሥጋ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ተኩብ ግሬቪ—መረቅ—ይወጣዋል ።

052. የቲማቲም ሾርባና የቅመማቅመም ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሴዲኖ ፣ የተከተፈ
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
ትንሽ ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቀይ ሽንኩርት፣ሰዲኖ፣ነጭ ሽንኩርትና ቃሪያ በቅቤ ማቁላላት ።
2. የቲማቲም ሾርባ ፣ ቁንዶ በርበሬና ጨው ከተቁላላው የሽንኩርት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ሲፈላ ማውጣት ።
3. ከተቀቀለ ጥቅል ጎመን ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተኩብ ሶስ ይወጣዋል ።

053. የቲማቲምና የፎርማጆ ሶስ ፣ ቍጥር 1 ።

300 ግራም የቲማቲም ሾርባ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
2 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፣ በደቃቁ የተከተፈ

አሠራር

1. የቲማቲም ሾርባውንና ወተቱን እደባልቆ ማፍላት ።
2. ፎርማጆውን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።
3. በደቃቁ የተከተፈውን ቤከን ጨምሮ ወዲያው ማውጣት ።
4. ከፒሳ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

054. የስፓጌቲ ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ስፓጌቲ
2 ቀይ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ዘይት
700 ግራም ቀይ ሥጋ ፣ የተፈጨ
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
$3\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ሳልሳ
4 ቃሪያ ፣ ፍሬው የወጣ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
12 የወይራ ፍሬ ፣ የተከተፈ
ፎርማጆ

አሠራር

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት ።
2. ሥጋውን ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት ።
3. የቲማቲም ሳልሳ ፣ የቲማቲም ጭማቂ ፣ ቃሪያ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ከተቁላላው ሥጋ ጋር አደባልቆ ከሁለት ተኩል እስከ ሦስት ሰዓት መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ማንተክተክ ።
4. ቃሪያውን አውጥቶ የወይራ ፍሬውን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ያህል ማንተክተክ ።
5. የተቀቀለ ስፓጌቲ ላይ ፎርማጆ ነስንሶ ከተዘጋጀው ትኩስ ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ለግማሽ ኪሎ ስፓጌቲ ይበቃል ።

055. የአሳማ ሥጋ ሶስ ።

6 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ ፥ በደቃቁ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን ብቻውን መጥበስ ።
2. ዱቄቱን ከተጠበሰው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. ወተትና ጨው ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
4. ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ጋር ትኵሱን መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

056. የቲማቲምና የፎርማጆ ሶስ ፥ ቍጥር 2 ።

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ።
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በሶቢላ
2 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 ኩባያ ፎርማጆ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና በሶቢላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የቲማቲም ጭማቂውን በመጠኑ በመጨመር እያማሰሉ እስኪ ወፍር ድረስ ማማሰል ።
3. ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ጨምሮ እያማሰሉ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
4. ከተለያየ የምግብ ዓይነት ጋር ትኵሱን ማቅረብ ይቻላል ።

ሦስት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

057. የፈረንሳይ የሰላጣ ማጣፈጫ—ፍሬንች ድሬሲንግ ።

1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ነጭ ቁንዶ በርበሬ

2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፥ የተከተፈ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ ።
2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

058. የፈረንሳይ የሎሚ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር ወይም ማር
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ ።
2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

059. የሩስያ የሰላጣ ማጣፈጫ—ራሺያን ድሬሲንግ ።

1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ካቾፕ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ኮምጣጤ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሰላጣ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቅሎች በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲሐዋድ ማድረግ ።
2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

060. የክሬም ሰላጣ ማጣፈጫ ።

$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 እንቁላል ፥ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
4 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ
1 ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፥ የተመታ

አሠራር

1. ስኳርና ዱቄቱን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የተመታውን እንቁላል ፥ ዘይት ፥ የሎሚ ፥ የብርቱካኑና የአናናሱን ጭማቂ ከስኳርና ከዱቄቱ ጋር አደባልቆ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ በእንፋሎት ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ማብረድ ።
3. ክሬሙ በደንብ ከተመታ በኋላ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላል ፥ የዘይትና የፍራፍሬ ጭማቂ ጋር ማዋሐድ ።
4. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

061. የኮምጣጤ ክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

2 እንቁላል ፥ የተቀቀለ
1 ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{8}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር
ትንሽ ጨው ፥ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ፈጭቶ ከክሬሙ ጋር አደባልቆ መምታት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፥ ስኳር ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

062. የአይብ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ አይብ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቅሎች በሙሉ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የተዘጋጀውን ቅመም ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

063. የዱባና የዝኩኒ ክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፥ የተመታ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ዱባ (ዝኩኒ) ፥ ተልጦ የተከተፈ
ትንሽ ሚጥሚጣ
ትንሽ ነጭ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የሎሚ ጭማቂውን በመጠኑ ከሬሙ ውስጥ ጨምሮ እስኪለ ሰልስ ድረስ መምታት ።
2. ሚጥሚጣ ፥ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና ዱባ ከሎሚ ጭማቂና ከ ክ ሬሙ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶችና ከዓሣ ጥብስ ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

064. የራዲሽና የክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
3 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ስኳር

አሠራር

1. ክሬሙን ብቻ በደንብ በእንቁላል መምቻ መምታት ።
2. የሎሚ ጭማቂና ኮምጣጤ ከተመታው ክሬም ጋር ማደባለቅ ።
3. ራዲሽ ፥ ጨው ፥ ስኳርና ሰናፍጭ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ከተለያየ የሰላጣ ዓይነቶችና እንዲሁም ከሥጋ ከተሠሩ ምግ ቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

065. በስሎ የቀዘቀዘ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
1 እንቁላል
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
3 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች (ኮርን ስታርች)
1 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ስኳር ፥ ሰናፍጭ ፥ ጨው ፥ ሚጥሚጣ ፥ ዘይት ፥ እንቁላል ኮም ጣጤ በጎድጓዳ ማህን ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የበቆሎ ስታርችና ውኃ አደባልቆ እንዳይጓጉል በደንብ መም ታት ። ከዚያ በኋላ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ የበቆሎው ስታ ርችና ውኃው እስኪዋሐድ ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. በስሎ የወጣውን የበቆሎ ስታርች እያማሰሉ ማድቀቅ ።
4. የበሰለውን የበቆሎ ስታርች በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው መቀ ላቅል ጋር አደባልቆ በእንቁላል መምቻ እስኪበስል ድረስ ከተመታ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
5. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

066. የዶሮ ጉበት የሰላጣ ማጣፈጫ ።

4 የዶሮ ጉበት ፥ የተቀቀለ
4 እንቁላል ፥ የተቀቀለ
3 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
2 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
2 የሾርባ ማንኪያ ቪኖ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ጉበትና እንቁላል አድቅቆ መፍጨት ።
2. ሰናፍጭ ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨው ጉበትና እንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. ዘይቱን በትንሽ በትንሹ በመጨመር በተራ ቁጥር 2 ከተዘ ጋጀው የጉበትና የእንቁላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. ኮምጣጤና ቪኖውን ጨምሮና አደባልቆ ከሰላጣ ጋር ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

067. የፍራፍሬ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

½ ኩባያ ኮምጣጤ
3 እንቁላል ፣ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ስኳር ፣ ሰናፍጭ ፣ ጨውና ኮምጣጤ አደባልቆ ማፍላት ።
2. እንቁላሉን በደንብ መምታት ።
3. የፈላውን የስኳር ፣ የሰናፍጭ ፣ የጨውና የኮምጣጤ ድብልቅ የተመታው እንቁላል ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ካደባለቁ በኋላ እስኪወፍር ድረስ በእንቁላል መምቻ እየመቱ ማብሰል ።
4. ቅቤውን ጨምሮ አዋሕዶ ማውጣት ።
5. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከመቅረቡ በፊት በግማሽ ኩባያ የተመታ ክሬም ወይም ወተት ማቅጠን ።
6. ከፍራፍሬ ሰላጣ ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

068. የአቮካዶ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 ኩባያ አቮካዶ ፣ የተፈጨ
ትንሽ ታባስኮ ሶስ

አሠራር

1. የሎሚ ጭማቂውንና ወተቱን አደባልቆ በደንብ መምታት ።
2. ጨው ፣ ሰናፍጭና ታባስኮ ሶሱን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. አቮካዶውን ልጦና ፍሬውን አውጥቶ መፍጨት ።
4. የተፈጨውን አቮካዶ ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ወተት ፣ ጨው ፣ ሰናፍጭ የታባስኮ ሶሱን አደባልቆ እስኪወፍርና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
5. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

069. የዱባና የዘይት ፒክል የምግብ ማጣፈጫ ።

12 ትንንሽ ዝኩኒ (የፈረንጅ ዱባ)
½ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
6 ትንንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፣ በስሱ የተከተፈ
⅓ ኩባያ ጨው
2 ኩባያ ኮምጣጤ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ የሰዲና ፍሬ (ቅጠል)
¼ ኩባያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ዱባውን አጥቦና ልጦ በስሱ መቁረጥ ።
2. ሽንኩርትና ጨውን ከተከተፈው ዱባ ጋር አንድ ቀን ማዋል ።
3. የተዘፈዘፈውን ዱባ በቀዝቃዛ ውኃ አለቅልቆ በደንብ ማጠንፈፍ።
4. ኮምጣጤ ፣ ስኳር ፣ የሰዲና ፍሬ ፣ ሰናፍጭና ዘይቱን ከዱባው ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
5. የተዘጋጀውን የዱባ ድብልቅ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ አየር እንዳይገባበት አጥብቆ መዝጋት ።
6. ለአንድ ሳምንት ያህል እንዲብላላ ተከድኖ ከቆየ በኋላ መጠቀም ።

ሁለት ሊትር የምግብ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

070. የበቆሎ ሬሊሽ—የምግብ ማጣፈጫ ።

9 የበቆሎ እሸት
1 ሊትር ኮምጣጤ
1 ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
1½ የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 የሻይ ማንኪያ ዕርድ
1 ትንሽ ጥቅል ጎመን ፣ የተከተፈ
2 የሰላጣ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
3 ቀይ ቃሪያ ፣ ፍሬው የወጣና የተከተፈ
2 አረንጓዴ ቃሪያ ፣ ፍሬው የወጣና የተከተፈ

አሠራር

1. በቆሎውን ለአምስት ደቂቃ ያህል በውኃ መቀቀል ፡፡
2. የተቀቀለው በቆሎ ሲቀዘቅዝ መፈልፈል ፡፡
3. ኮምጣጤ ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ሰናፍጭ ፣ ዕርድ ፣ ጥቅል ጎመን ፣ ሽንኩርት፣ ቀይ ቃሪያና አረንጓዴ ቃሪያውን ከተፈለፈለው በቆሎ ጋር አደባልቆ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ፡፡
4. የተዘጋጀውን ሬሊሽ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ፡፡
5. ከቀዘቀዘ በኋላ ለምግብ እንደ ማጣፈጫ አድርጎ ማቅረብ ፡፡

ሦስት ሊትር የበቆሎ ሬሊሽ ይወጣዋል ፡፡

071. አቮካዶ ኮክቴል ሰላጣ ፡፡

1 አቮካዶ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 ኩባያ የተከተፈ አቮካዶ
½ ኩባያ ማዮኔዝ
ጨው ፣ ለጣዕም
ሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አቮካዶውን ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ፡፡
2. ሁለት ቦታ የተሰነጠቀውን አቮካዶ ልጣ በክቡ መቁረጥ ፡፡
3. የተቈረጠውን አቮካዶ ሰላጣው ላይ በጥሩ ሁኔታ ማዘጋጀት ፡፡
4. ጨውና የሎሚ ጭማቂ መጨመር ፡፡
5. የተከተፈውን አቮካዶ በክብ ከተቈረጠው አቮካዶ ውስጥ መሙላት ፡፡
6. ማዮኔዙን ከሰላጣው ጋር ማቅረብ ፡፡

አራት ሰው ይመግባል ፡፡

ማሳሰቢያ ፤

ሁለት ቦታ በተሰነጠቀ አቮካዶ ፈንታ ከዚህ በታች የሚጠቀሱትን መጠቀም ይቻላል ፡፡

1. 1 ኩባያ የተከተፈ አቮካዶ
1 ኩባያ የተከተፈ ቲማቲምና ኩከምበር
2. ½ ኩባያ የተከተፈ ሎብስተር ፣ ሽሪምፕ ወይም ክራብ
½ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሴለሪ
3. ½ ኩባያ ፒክል የተደረገ ቀይ ሥር (ጨውና ኮምጣጤ ተጨምሮበት የታሸገ ቀይ ሥር ፡፡)
4. ½ ኩባያ ፒክል የተደረገ ቀይ ሽንኩትር (ጨውና ኮምጣጤ ተጨምሮበት የታሸገ ቀይ ሽንኩርት ፡፡)

072. የጥቅል ጎመን ሰላጣ ፡፡

1 ትንሽ ጥቅል ጎመን ፣ በደቃቁ የተቈራረጠ
1 ቲማቲም ፣ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
በጣም ትንሽ በርበሬ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ጥቅል ጎመን ፣ ቲማቲም ፣ ቃሪያ ፣ ጨው ፣ በርበሬና የሰላጣ ማጣፈጫ አንድ ላይ በሰላጣ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ፡፡
2. ከተፈለገም በሰላጣ ማጣፈጫው ፋንታ ሰናፍጭና የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማቅረብ ፡፡

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ፡፡

073. የዝኩኒ (ዱባ) ሰላጣ ፡፡

1 ዱባ (ዝኩኒ)
¼ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
ሰርዲን ፣ በደቃቁ የተከተፈ ዓሣ ወይም የዶሮ ሥጋ ፣ ሰላጣ

አሠራር

1. ዱባውን ልጣ በቁመቱ መሰንጠቅ ፡፡
2. የተሰነጠቀውን ዱባ ፍሬውን ማውጣት ፡፡
3. የሰላጣ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ፡፡

4. ዱባውን በሰርዲን ፣ በዓሣ ወይም በዶሮ ሥጋ መሙላት ።
5. በሰላጣ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

074. ትኩስ የፋሶሊያና የአሳማ ሥጋ—ቤከን—ሰላጣ ።

1 ኪሎ ፋሶሊያ
3 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ኮምጣጤ
በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ፋሶሊያውን አጥቦ በቁመቱ መቍረጥ ።
2. ትንሽ ጨው በተጨመረበት ውኃ ውስጥ መቀቀል ።
3. ውኃውን አጥልሎ በትኩሱ ማስቀመጥ ።
4. ቤከኑን መጥበስ፤ ሽንኩርቱን አንድ ላይ ማብሰል ።
5. ኮምጣጤውን ጨምሮ ሲፈላ አውጥቶ ከፋሶሊያው ጋር ማደባለቅ ።
6. ወዲያው ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

075. ትኩስ የጥቅል ጎመን ሰላጣ ።

¾ ኩባያ ኮምጣጤ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 ኩባያ የተከተፈ ጥቅል ጎመን
1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ኮምጣጤ ፣ ቅቤ ፣ ጨው አንድ ላይ ሰጥቂት ደቂቃ ማፍላት ።
2. እቀዝቅዞ ከተከተፈው ጥቅል ጎመን ጋር ማደባለቅ ።
3. የተከተፈ ሽንኩርት ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

076. የበሎቄ ሰላጣ ።

⅔ ኩባያ የተቀቀለ በሎቄ
¼ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
2 ቅጠል ሰላጣ
1 ቲማቲም ፣ ተልጦ የተከተፈ
1 የተቀቀለ እንቍላል ፣ በስሱ የተከተፈ
4 በቁመቱ የተከተፈ ራዲሽ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
2. ፋሶሊያውንና የሰላጣ ቅመሙን አደባልቆ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
3. የተከተፈውን ቲማቲም ለዓይን በሚስብ ሁኔታ ሰላጣው ላይ ከፋሶሊያው ጋር መደርደር ።
4. በተከተፈ እንቍላልና ራዲሽ ማስጌጥ ።
5. ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

077. ድብልቅ የአትክልትና የግሬፕ ፍሩት ሰላጣ ።

2 ኩባያ የተከተፈ ሰላጣ
2 ኩባያ የተከተፈ ጥቅል ጎመን
1½ ኩባያ የተከተፈ ግሬፕ ፍሩት
½ ኩባያ ፎርማጆ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣ ፣ ጥቅል ጎመን ፣ ግሬፕ ፍሩት ፣ ፎርማጆ በአንድ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫውን ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

078. የድንች ሰላጣ ፣ ቍጥር 1 ።

2 ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ድንች
4 እንቍላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 ኩባያ የተቀቀለ አተር
2 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ማዮኔዝ
ቅጠል ሰላጣ
ቲማቲም

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀልና ቆዳውን ልጦ መክተፍ ።
2. ድንቹን ፣ እንቍላሉን ፣ አተሩን ፣ ሽንኩርቱን ፣ ቃሪያውንና ጨውን በአንድ ሣህን ማደባለቅ ።
3. ማዮኔዝ ጨምሮ ሁለት ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
4. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. ማቀዝቀዣ ውስጥ የተቀመጠውን ድብልቅ ሰላጣ አውጥቶ ሣህን ላይ በተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ማስቀመጥ ።
6. በተከተፈ ቲማቲምና ተቀቅሎ በተከተፈ እንቍላል ማስጌጥ ።
7. እላዩ ላይ ማዮኔዝ አድርጎ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመገባል ።

079. የድንች ሰላጣ በፔፐሮኒ ።

1 ትልቅ ፔፐሮኒ—የፈረንጅ ቃሪያ
3 የበሰለ እንቍላል
4 የበሰለ ድንች
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ፐፔሮኒውን አጥቦ እንቍላሉንና ድንቹን ልጦ መክተፍ ።
2. ከቍጥር 1 ጋር የሰላጣ ማጣፈጫውን አዋሕዶ በሣህን ማቅረብ ።

080. የፉሶሊያ ሰላጣ በሰርዲን ።

¼ ኪሎ ፉሶሊያ
2 ቆርቆሮ ቶና ወይም ሰርዲን
2 እንቍላል ፣ በጣም የበሰለ
ዘይት ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፉሶሊያውን በጨው ማብሰል ።
2. ውኃውን አጠንፍፎ በትኩሱ እንዳለ ዘይት ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
3. ከቀዘቀዘ በኋላ ሞላላ ሣህን ላይ ማድረግ፤ ቀጥሎ ሰርዲን ወይም ቶና ላዩ ላይ ፣ዳርና ዳር ፣ እንዱን መሃል በሦስት በኩል ማድረግ ።
4. በመጨረሻም በስሱ የተከተፈውን እንቍላል በተፈለገው ሁኔታ አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

081. የኪያር ሰላጣ ።

2 ትንሽ ኪያር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 ቃሪያ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ አሊቭ አይል
4 የሾርባ ማንኪያ የቪኖ አቸቶ
2 ኩባያ እርጎ
መሃከለኛ ቀይ ሽንኩርት

አሠራር

1. ኪያሩን ልጦ በረጅሙ አራት ላይ መክፈል ። ፍሬውን አውጥቶ በክብሪት እንጨት ቅጥነት ልክ መቍረጥ ። እላዩ ላይ ስኳር መነስነስ ።
2. ቃርያውን የውስጡን ፍሬ አውጥቶ በቀጭኑ በቁመቱ መምተር ። ጨው ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ቀይ ሽንኩርት መጨመር ።
4. ኪያሩንና ቃርያውን አቀላቅሎ አንድ ላይ መደባለቅ ።
5. አሊቭ አይል ፣ የቪኖ አቸቶ ከእርጎው ጋር ማደባለቅ ።
6. የእርጎውን ድብልቅ ከኪያሩና ከቃርያው ጋር ደባልቆ በሣህን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

082. ፍሩት ሰላድ ።

1 አናናስ
1 ጥቅል ሰላጣ
3 ብርቱካን ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 ኩባያ እንጆሪ
የአናናስ ክሬም ወይም ማዮኔዝ

አሠራር

1. የአናናሱን ቅጠል ማላቀቅ ።
2. አናናሱን እንዳለ ቦርቡሮ የአናናስ ክሬም መሙላት ።
3. ሰላጣውን አጥቦና ውኃውን አድርቆ ሣህን ላይ መደርደር ።
4. የተሞላውን አናናስ ሰላጣው ላይ ማስቀመጥ ።
5. አናናሱ ላይ ቅጠሉን መልሶ መሸፈን ።
6. ከተሞላው አናናስ ቀጥሎ ተቦርቡሮ የወጣውን አናናስ ከትፎ ከትፎ መደርደር ። ከዚያም የተከተፈውን ብርቱካንና እንጆሪ መልክ ባለው ሁኔታ በክቡ መደርደር ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

083. ሮያል ሰላጣ ።

ሰላጣ ሮማን
1 ብርቱካን
1 ግሬፕ ፍሩት
$1\frac{1}{2}$ ኮክ
1 የፈረንጅ ቃርያ
6 እንጆሪ
የእንጆሪ ክሬም ወይም ማዮኔዝ

አሠራር

1. ቅጠል ሰላጣውን ሣህን ላይ ማድረግ ።
2. ብርቱካኑን ልጦ መፈልቀቅና ሮማኑ ላይ መደርደር ።
3. ግሬፕ ፍሩቱን ልጦ መፈልቀቅና ከብርቱካኑ ጎን በክቡ መደርደር ። ኮኩን ከትፎ በዚሁ ሁኔታ መደርደር ።

4. ቃርያውን አጥቦ በቁመቱ መሰንጠቅ ።
5. የተሰነጠቀውን ቃርያ በተዘጋጀው ፍራፍሬ ጣልቃ እያስገቡ ለዓይን በሚስብ ሁኔታ ማስቀመጥ ።
6. ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

ስደስት ሰው ይመግባል ።

084. የአናናስና የሙዝ ሰላጣ ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
4 ሙዝ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ አናናስ
85 ግራም ክሬም ቺዝ—ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ሰላጣ ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. የአናናሱን ጭማቂ ፣ ፎርማጆና የሎሚ ጭማቂ እስኪዋሐድ ማደባለቅ ።
2. ሙዙን ልጦ በቁመቱ መክተፍ ።
3. ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የተደባለቀውን ፎርማጆና ሙዝ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
5. የሰላጣውን ማጣፈጫ ከተዘጋጀው የአናናስና የሙዝ ሰላጣ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

085. የአናናስ ሰላጣ ።

1 አናናስ
2 ኩባያ ፍሩት ሰላድ—የተደባለቀ ፍራፍሬ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. አናናሱን በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
2. ሁለት ቦታ የተከፈለውን አናናስ የውስጡን በጥንቃቄ ማውጣት ።

3. ተቦርቡሮ የወጣውን አናናስ ከፍሩት ሳላዱ ካር ማደባለቅ ።
4. ለሁለት የተከፈለውን አናናስ በፍሩት ሰላድ መሙላት ።
5. ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

086. የፍራፍሬ ሰላጣ ።

6 አናናስ ፣ የተከተፈ
6 ኮክ ፣ የተከተፈ
6 እንጆሪ
ሰላጣ
ክሬም ቺዝ ማዮኔዝ

አሠራር

1. አናናሱን ልጦ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን አናናስ ሰላጣው ላይ ማስቀመጥ ።
3. አናናሱ ላይ የተከተፈውን ኮክ ማድረግ ።
4. በተዘጋጀው አትክልት ላይ ማዮኔዝ መቀባት ።
5. በእንጆሪ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

087. ፀደይ ሰላጣ ።

2 ኩባያ የተቀቀለ አተር
6 የተቀቀለ አበባ ጎመን
2 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
2 ቲማቲም ፣ ተልጦ በስሱ የተከተፈ
1 ጥቅል ሰላጣ
ራዲሽ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን አትክልቶች ለየብቻ ሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።

2. ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. ማቀዝቀዣ ውስጥ የገቡትን አትክልቶች በትንሽ የሰላጣ ሣህን ለየብቻ ገልብጦ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
4. በራዲሽ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

088. የእንቍላልና የሽንኩርት ሰላጣ ።

1 ሰላጣ
4 መካከለኛ ሽንኩርት
8 የተቀቀለ እንቍላል
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ፎርማጆ
1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ በእጅ መቈራረጥና ሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር ።
2. እንቍላሉን ፣ ሰላጣውንና ሽንኩርቱን በስሱ ለየብቻ መክተፍ ።
3. ሰላጣውን በሣህን ላይ ማድረግ ።
4. እንቍላሉንና ፣ ሽንኩርቱን በየተራ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. ተጨማሪ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ፎርማጆ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

089. የፋሶሊያ ሰላጣ ።

3 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
1 ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ቲማቲም ወይም ራዲሽ ሰላጣ

አሠራር

1. ፋሶሊያውን ከሽንኩርቱ ጋር አደባልቆ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር።
2. ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማቆየት ።

3. ቲማቲሙን ወይም ራዲሹን በሰላጣ ሣህን ላይ አድርጎ ከፋሶሊያውና ከሽንኩርቱ ጋር ማደባለቅ ።
4. በሰላጣ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

090. አረንጓዴ ሰላጣ በአይብ ።

1 ጥቅል ሰላጣ
½ ጥቅል ጎመን
¾ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ካሮት
1 ኩባያ አይብ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውንና ቅጠል ጎመኑን አጥቦ መቈራረጥ ።
2. ሰላጣ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ከካሮቱ ጋር ማደባለቅ ።
3. የሰላጣ ማጣፈጫውን መጨመር ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

091. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፡ ቍጥር 1 ።

3 ቲማቲም ፡ በስሱ የተከተፈ
1 ዱባ ፡ በስሱ የተከተፈ
1 ቃሪያ
1 የሰላጣ ሽንኩርት ፡ በስሱ የተከተፈ
6 ራዲሽ ፡ በስሱ የተከተፈ
1 ጥቅል ሰላጣ ፡ በእጅ የተቈራረጠ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አትክልቱን አዘጋጅቶ በሰላጣ ሣህን ላይ ማድረግ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ለአጭር ጊዜ ማስቀመጥ ።
3. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

092. የምላስ ሰላጣ ።

1½ ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ምላስ
1 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
1 ጥቅል ሰላጣ
2 ቲማቲም ፡ የተከተፈ
የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ምላሱንና ፋሶሊያውን ለየብቻ ሣህን ላይ ማድረግ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ያህል ማስቀመጥ ።
3. የቲማቲም ሰላጣ ፡ የወይራ ፍሬ ፡ ምላስና ፋሶሊያውን አንድ ላይ አደባልቆ የቀረውን የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

093. የቲማቲምና የአቮካዶ ሰላጣ ።

4 ቲማቲም ፡ እያንዳንዱ 4 ቦታ የተቈረጠ
1 አቮካዶ
4 የሻይ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ ሁለት ቦታ የተከተፈ
½ ጥቅል ሰላጣ ፡ በእጅ የተቀነጠሰ
½ ጥቅል ጎመን ፡ በእጅ የተቀነጠሰ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ከዘይትና ከሁለት የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ትንሽ ጊዜ ማስመቀጥ ።
3. አቮካዶውን ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
4. አቮካዶውን ልጦ መቈራረጥ ።
5. የቀረውን የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
6. የሰላጣ ሣህኑን ነጭ ሽንኩርት መቀባት ።
7. ሰላጣውንና ጥቅል ጎመኑን ከቲማቲሙና ከአቮካዶው ጋር ማደባለቅ።

8. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

094. የክረምት ሰላጣ ።

85 ግራም ፎርማጆ
4 የተቀቀለ አበባ ጎመን
½ ኩባያ የተቀቀለ ቀይ ሥር ፡ በስሱ የተከተፈ
½ ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ ፡ በቁመቱ የተከተፈ
½ ኩባያ የተቀቀለ ካሮት ፡ በቁመቱ የተከተፈ
½ ኩባያ የተቀቀለ አተር —የታሸገ
1 ጥቅል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. እያንዳንዱን አትክልት ለየብቻ በሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣ ፈጫ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
2. ሰላጣውን መቈራረጥና ሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር ።
3. ሰላጣው መካከል የአበባ ጎመኑን ማድረግ ፤ ዙሪያውን ካሮት ፡ ፋሶሊያ ፡ ቀይ ሥርና አተር በየተራ መደርደር ።
4. ፎርማጆውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

095. የቀይ ሥር ሰላጣ ።

16 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
½ ኪሎ ቀይ ሥር
½ ኪሎ ድንች
½ ኪሎ ጥቅል ጎመን
½ ኪሎ ካሮት
½ ኪሎ አረንጓዴ ፋሶሊያ

አሠራር

1. ቅጠላ ቅጠሎቹን አብስሎና ከትፎ ሣህን ውስጥ መደባለቅ ።
2. ማዮኔዝ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።

3. እንደገና በማዮኔዝ ሸፋፍኖ ዳር ዳሩን በቀይ ሥር ክብ ሠርቶ መካከሉን በአረንጓዴ ፋሶሊያ አጊጦ አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

አሥራ ስምንት ሰው ይመግባል ።

096. የአቮካዶና የቲማቲም ሰላጣ ።

2 አቮካዶ
6 ቲማቲም
2 ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አቮካዶና ቲማቲም ቈራርጦ ማዘጋጀት ።
2. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማድረግ ።
3. ሰላጣው ላይ የአቮካዶና የቲማቲም ድብልቁን ጨምሮ በሰላጣ ማጣፈጫ አጊጦ ማቅረብ ።

097. የፖምና የቀይ ሥር ሰላጣ ።

2 ፖም
2 ትልቅ የበሰለ ቀይ ሥር
4 ትልልቅ እንቍላል
1 ሰላጣ
1 የሻይ ማንኪያ ፡ ስኳር ፡ አስፈላጊ ከሆነ
1 ሎሚ ፡ ጭማቂው
3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 ሎሚ
ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ

አሠራር

1. እንቍላሉን ለአሥር ደቂቃ ያህል አስብሎ ከተላጠ በኋላ አስኳሉ እንዳይጠቍር አቀዝቅዞ ውኃ ውስጥ ማቆየት ።
2. ሰላጣውን አጥቦ ብዙ እንዳይለሰልስ በጣም ሳይጨመቅ በጨርቅ ማድረቅ ።

3. ቀይ ሥሩን ልጦ በቁመቱ አቅጥኖ መምተር ፡፡
4. ፖሙን ልጦ በቁመቱ መምተር ፡፡
5. ፖሙ ቀለሙን እንዳይለውጥ የአንድ የሎሚ ጭማቂ እላዩ ላይ ማፍሰስ ፡፡
6. ቀይ ሥሩን በአንድ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ አድርጎ ስኳር ፣ ሦስት የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ፣ ዘይት አንድ ላይ አደባልቆ መጨመር ፡፡
7. እንቍላሉን ሁለት ላይ ከፍሎ አስኳሉና ነጩን ለየብቻ ለይቶ መምተር ፡፡
8. በአንድ ክብ በሆነ ሣህን ውስጥ ሰላጣ ማንጠፍ ፡፡ ከላዩ ላይ በሁለት ማዕዘን በኩል ነጩን የእንቍላል ክፍ ል (ዞፍ) ማን ጠፍ ፡፡ ቀጥሎም ቀይ ሥር ፣ አስኳሉንና ፖሙን ጨምሮ የተ ዘጋጀው መቀላቀል በሙሉ እስኪያልቅ ድረስ መደርደር ፡፡
9. በመጨረሻም ዳርና ዳሩ ላይ የተቈራረጠ ሎሚ አድርጎ ፐር ስሜሎ ነስንሶ ማቅረብ ፡፡

አራት ሰው ይመግባል ፡፡

098. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቍጥር 2 ፡፡

1¼ ኩባያ በስሱ የተከተፈ ድንች
1¼ ኩባያ በስሱ የተከተፈ ካሮት
1 ኩባያ የበሰለ አተር (የታሸገ)
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
1 በደቃቁ የተከተፈ ሰላጣ
ፐርስሜሎ ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ድንች ፣ ካሮት ፣ ሰላጣ ፣ አተርና ቀይ ሽንኩርት አንድ ላይ ማቀላቀል ፡፡
2. ፐርስሜሎና የሰላጣ ማጣፈጫ በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ጋር አደባልቆ በረዥም ሣህን ውስጥ አጊጦ ማቅረብ ፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

099. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቍጥር 3 ፡፡

4 ቆዳው ተልጦ እያንዳንዱ አራት ቦታ ላይ የተቈራረጠ ቲማቲም
4 ትልቅ ሰላጣ
150 ግራም በስሎ የተከተፈ አረንጓዴ ፋሶሊያ—ፋጆሊ
2 የሰዲኖ ሀፅቅ ፥በቁመቱ የተመተረ
1 ቀይ ፔፐሮኒ ፣ በክብ የተመተረ
1 ቆርቆሮ ቶኖ
ትንሽ የወይራ ፍሬ—ኦሊቨስ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ በወፍራሙ መቀርደድና በአንድ የእንቍላል ቅርጽ ባለው ሣህን ማቅረብ ፡፡
2. ቲማቲም ፣ ሰዲኖ ፣ ፔፐሮኒ ፣ ቶኖ በየተራ እላዩ ላይ በጌጥ ማስቀመጥ ፡፡
3. ከማህል አረንጓዴውን ፋጆሊ ፣ ከዳር የወይራ ፍሬውን (ኦሊቨስ) አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫውን ቀብቶ ማቅረብ ፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

100. ቀዝቃዛ የፍራፍሬ ሰላጣ ፡፡

½ ኩባያ እንጆሪ ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ አናናስ ፣ ተልጦ የተከተፈ
½ ኩባያ ብርቱካን ፣ ተልጦ የተከተፈ
½ ኩባያ ሙዝ ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
4 የሻይ ማንኪያ ማር
⅔ ኩባያ ክሬም ፣ የተመታ
የሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ፍራፍሬዎቹን በሙሉ ከሎሚ ጭማቂ ጋር አደባልቆ ፍሪጅ ውስጥ ማቀዝቀዝ ፡፡

2. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
3. ጀላቲኒውን የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ማሟሟትና ከማሩና ከቀዝቃዛው ፍራፍሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. ክሬሙን በደንብ መምታትና ከፍራፍሬው ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ለሦስት ሰዓት ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ፍራፍሬ በአራት ማዕዘን በትንንሹ መቍረጥ ።
6. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀትና የተቈረጠውን ፍራፍሬ እላዩ ላይ ደርድሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

101. ቀዝቃዛ የዓሣ ሰላጣ ።

2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
$\frac{1}{8}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
2 ኩባያ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{2}{3}$ የቲማቲም ካችአፕ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ግማሽ ኩባያ ማዮኔዝ
ቲማቲምና ቅጠል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
2. የለሰለሰውን ጀላቲኒ የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ማሟሟት ።
3. ጀላቲኒ ፣ ዓሣ ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ኮምጣጤና ጨው ከማዩዮኔዝ ጋር ማደባለቅ ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ለሁለት ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
6. ተዘጋጅቶ የቀዘቀዘውን ሰላጣ በአራት ማዕዘን በትንንሹ ቈራርጦ ቅጠል ሰላጣው ላይ መደርደር ።
7. ቲማቲሙን አጥቦ በስሱ ከትፎ ሰላጣው ላይ ለዓይን እንደሚስብ አድርጎ መደርደር ።
8. ከተፈለገ ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

102. የጥምቀት ሰላጣ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
$3\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ
3 የተቀቀለ እንቍላል
$\frac{1}{2}$ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፣ የተከተፈ
ማዮኔዝ
የወይራ ፍሬ ፣ የተከተፈ
ጨው ፣ በርበሬ

አሠራር

1. በግማሽ ኩባያ ቀዝቃዛ የዶሮ መረቅ ጀላቲኒውን ለአምስት ደቂቃ ማለስለስ ።
2. የቀረውን የዶሮ መረቅ አፍልቶ ጀላቲኒ ፣ ጨውና በርበሬ ጨምሮ ጀላቲኒው እስኪሟሟ ድረስ ማማሰል ።
3. የዶሮ ሥጋና የወይራ ፍሬውን ከጀላቲኒው ጋር አደባልቆ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ መገልበጥ ። እላዩ ላይ የተከተፈውን እንቍላል መጨመር ።
4. በደንብ እስከሚቀዘቅዝ ድረስ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
5. በተከተፈ ቲማቲም አጊጦ ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

103. የአበባ ጎመን ሰላጣ ።

2 ትንሽ የአበባ ጎመን
4 ኩባያ የተመተረ ፖም
12 ፍሬ ደቃቅ ናቶ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ፕርሰሜሎ
6 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ ወይም አራት ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 ትንሽ የተከተፈ ሰላጣ

አሠራር

1. የአበባ ጎመኑን ሳይቈራረጥ እብስሎ በወፍራሙ መክተፍ ።
2. ፖም ፣ ናቶ ፣ የአበባ ጎመንና ፕርሰሜሎ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ በአንድ ሰፊ ሣህን ውስጥ ማንጠፍ ። የአበባ ጎመን ድብልቁን እላዩ ላይ አድርጎ ማዮኔዝ ወይም የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ሲዋሐድ ማቅረብ ።

104. የካሮት ሰላጣ ።

8 ካሮት
1 ቀይ ሽንኩርት
2 ቃሪያ
4 የሲዲኖ ሀፅቅ
4 ቲማቲም
የስፒናች ቅጠል ፥ ለጌጥ
6 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

አሠራር

1. ካሮት ፥ ሽንኩርት ፥ ቃሪያ ፥ አድቅቆ መክተፍ ።
2. እንዲሁም ቲማቲምና ሰዲኖ መክተፍ ።
3. ጎመኑን በሙሉ ማለት በቍጥር 1 እና 2 የተጠቀሰውን ቀላቅሎ ማዮኔዝ ጨምሮ ማብሰል ።
4. የስፒናቹን ቅጠል በሣህን ውስጥ ማንጠፍ ።
5. የተቀቀሰውን ጎመን በሙሉ ሣህኑ ላይ ገልብጦ ማቅረብ ።

105. የኮኮናት ሰላጣ ።

6 ትልልቅ ፖም
4 ካሮት
1 ኩባያ የኮኮናት ፍቅፋቂ
1 ኩባያ ማዮኔዝ

አሠራር

1. ፖሙን በትንሽ በትንሹ መቍረጥ ።
2. ካሮቱን በመፋቂያ ልጦ ከፖሙ ጋር መደባለቅ ። ቀጥሎም ኮኮናትና ማዮኔዝ ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ማቅረብ ።

106. የእንቾቢ ሰላጣ ።

1 ትንሽ ሰላጣ
2 ቆርቆሮ እንቾቪ ፥ ወይም ፊሌቶ የተደረገ እንቾቪ
8 የበሰለ የወይራ ፍሬ ፥ የተከተፈ
½ በትንሽ ቆርቆሮ የታሸገ የዓሣ እንቍላል—ካቪያር
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን ሣህን ላይ መልክ ባለው ሁኔታ ማስቀመጥ ።
2. ከተዘጋጀው ሰላጣ መሃል ሁለት እንቾቪ ፥ ከዚያ የወይራ ፍሬ በክብ ማስቀመጥ ።
3. የወይራ ፍሬውን በዓሣ እንቍላል (ካቪያር) መሙላት ። በቍጥር 2 ከተዘጋጀው ጋር ደባልቆና በሰላጣ ማጣፈጫ አዋሕዶ ማቅረብ ።

107. የአቮካዶ ሰላጣ በቲማቲም ማዮኔዝ ።

2 አቮካዶ
የቲማቲም ማዮኔዝ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ቅጠል ሰላጣ

አሠራር

1. አቮካዶውን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን አቮካዶ ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
3. ጨውና የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
4. የተሰነጠቀውን አቮካዶ በቲማቲም ማዮኔዝ መሙላት ።
5. ቅጠል ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
6. አቮካዶውን ሰላጣው ላይ ለዓይን በሚስብ መልክ አስቀምጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

108. የሙዝና የዓሣ ሰላጣ ።

3 የበሰለ ሙዝ ፥ የተከተፈ
½ ኩባያ የተከተፈ አናናስ
1½ ኩባያ በቆርቆሮ የታሸገ ዓሣ
¼ ኩባያ የተከተፈ ሴለሪ
⅛ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የፍራፍሬ ፒክልስ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ሙዝና አናናሱን ማደባለቅ ።
2. ዓሣውን አድቅቆ ከሙዝና ከአናናሱ ጋር ማደባለቅ ።
3. ስሌሪ ፣ ጨው ፒክልስና ማዮኔዙን መጨመር ።
4. በሰላጣና በሎሚ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

109. የጥቅል ጎመን ሰላጣ ።

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ካሮት
$\frac{1}{4}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን
6 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
2 ቲማቲም ፣ በቁመቱ የተቈረጠ
ጨው

አሠራር

1. ካሮቱን ልጦ በቢላዋ በቀጭኑ መክተፍ ፤ ወይም በፎርማጆ መፋቂያ መፋቅ ።
2. ጥቅል ጎመኑን ከዐፅቁ አንድ በአንድ ለይቶ በደንብ ማጠብና በቁመቱ መክተፍ ።
3. በሣህን ካሮትና ጥቅል ጎመን ደባልቆ ማዮኔዝ ፣ ጨው ጨምሮ በደንብ ሲዋሐድ ዳርና ዳሩን በቲማቲም አጊጦ ማቅረብ ።

110. የዓሣ ሰላጣ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
4 የሾርባ ማንኪያ ኦሊቭ ኦይል—ዘይት
50 ግራም አረንጓዴ ኦሊቭስ—የወይራ ፍሬ
1 ሎሚ

አሠራር

1. ዓሣውን ጨው ባለበት ውኃ አሥራ ሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል ።
2. ዓሣውን ከሞቀው ውኃ ውስጥ አውጥቶ በትኩሱ ዘይትና ጨው ነስንሶ እንዲቀዘቅዝ ማድረግ ።

3. ከተመተረ በኋላ በክብ ሣህን መካከል አድርጎ የወይራ ፍሬ (ኦሊቭስ) እየጨመሩ ጌጣ ጌጥ ማውጣት ።
4. ሎሚውን በቁመቱ አራት ቦታ ላይ ከፍሎ ሁለቱን ክፍል በግራ ፣ ሁለቱን ክፍል ደግሞ በቀኝ በኩል አድርጎ ማቆየትና ከመቅረቡ በፊት የሎሚውን ጭማቂ መጨመር ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

111. የዶሮ ሰላጣ ።

1 ዶሮ ፣ በደንብ የበሰለ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች ፣ የበሰለ
1 ትልቅ አረንጓዴ ሰላጣ
6 የበሰለ እንቍላል
ማዮኔዝ ፣ በመጠኑ

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ ከአጥንቱ ለይቶ አድቅቆ መክተፍ ።
2. ድንቹን ጉረድ ጉረድ አድርጎ በቁመቱ መምተር ።
3. የዶሮውን ሥጋና ድንቹን ቀላቅሎ ማዮኔዝ መጨመር ።
4. ሰላጣውን አድቅቆ ከትሬ እንቍላሉን መልክ ባለው ሁኔታ በቁመቱ አንዱን አራት ቦታ መክፈል ።
5. የተቀላቀለውን ሥጋ በአንድ ክብ የሰላጣ ሣህን ውስጥ መገልበጥ ።
6. ቀጥሎ በማዮኔዝ መሸፈንና የሣህኑን ዳርና ዳር በሰላጣ መክበብ ።
7. መሃሉን በተቈራረጠው እንቍላል ማጌጥ ።
8. እንደ ሁለተኛ ምግብ ወይም እንደ ሰላጣ ሆኖ መቅረብ ይችላል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

112. የቲማቲምና የአንቾቪ ሰላጣ ።

2 ቲማቲም
1 ትንሽ በስሱ የተከተፈ የሰላጣ ሽንኩርት
ሰላጣ

6 ትልቅ እንቾቪ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
6 የተቀቀለ የእንቁላል አስኳል
የሰላጣ ማጣፈጫ
ነጭ ሽንኩርት ፥ ከምጣጤ ፥ ጨው

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
2. ሰላጣውን ስድስት የሰላጣ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. የተከተፈውን ቲማቲም ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
4. ከቲማቲሙ ቀጥሎ ሽንኩርቱን መደርደርና እላዩ ላይ አንቾቪውን አድርጎ የሎሚውን ጭማቂ መጨመር ።
5 በተፈጨ የእንቁላል አስኳል ማጌጥ ።
6 የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ማሳሰቢያ ፤

1. በእንቾቪ ፈንታ ሰርዲን መጠቀም ፤
2. በእንቾቪ ፈንታ ትንሽ ዓሣ መጠቀም ፤
3. በእንቾቪ ፈንታ ተቀቅሎ የተከተፈ የዶሮ ጉበት መጠቀም ይቻላል ።

113. በወይራ ፍሬና በዓሣ የተሞላ የቃሪያ ሰላጣ ።

1 ቆርቆሮ ቶና
1 ኩባያ የወይራ ፍሬ
10 ቀይ ራዲሽ ወይም ካሮት
8 ቃሪያ
የሰላጣ ማጣፈጫ ፥ ማዮኔዝ ወይም የሚያቃጥል የቲማቲም ስልስ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ቶናውን ማድቀቅ ።
2. የወይራ ፍሬውን ስምንት ቦታ መቍረጥ ።

3. ካሮቱን ወይም ራዲሹን በቁመቱ መክፈል ።
4. ከላይ የተጠቀሱትን ሁሉ ማደባለቅና በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ከበረዶ ቤት አውጥቶ የሰላጣ ማጣፈጫውን መጨመር ።
6. ቃሪያውን ፍሬውን አውጥቶ ውስጡ የቀዘቀዘውን ሰላጣ መሙላት ።
7. ቃጥቦ የተዘጋጀውን ሰላጣ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
8. የተሞላውን ቃሪያ ሰላጣው ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

114. የአቮካዶ ሰላጣ ።

3 አቮካዶ
2 ኩባያ በአራት ማዕዘን የተከተፈ አናናስ
2 ኩባያ ወይን ፥ ሁለት ቦታ የተከተፈ
2 ብርቱካን ፥ ተልጦ የተከተፈ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ቅጠል ሰላጣ
የናና ቅጠል

አሠራር

1. አቮካዶውን ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የአቮካዶውን የውስጥ ክፍል በጥንቃቄ በማንኪያ አውጥቶ ቀፎውን ማስቀመጥ ።
3. አናናስ ፥ ወይን ፥ ብርቱካንና የሰላጣ ማጣፈጫውን ከአቮካዶው የውስጥ ክፍል ጋር አደባልቆ ለሃያ ደቂቃ ማስቀመጥ ።
4. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ በሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. ከአቮካዶው የውስጥ ክፍል ጋር የተደባለቁትን መቀላቅሎች አቮካዶው ቀፎ ውስጥ መሙላት ።
6. የተሞላውን አቮካዶ ሰላጣው ላይ ለዓይን በሚያምር ሁኔታ አስቀምጦ በናና ቅጠል ማጌጥ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

115. ቶና የተሞላ ቲማቲም ።

4 ትልልቅ ቲማቲም
1 ቆርቆሮ ቶና

1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ
ከ2 እስከ 3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
2 የበሰለ እንቁላል
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ የወይራ ፍሬ—አሊቭስ
ትንሽ ሰላጣ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ሁለት ቦታ ላይ መክፈል ።
2. ከውስጡ ያለውን ፍሬ በጥንቃቄ ማውጣት ።
3. እንቁላሉን አድቅቆ መክተፍ ።
4. ፐርሰሜሎ ፥ ማዮኔዝ ፥ ቁንዶ በርበሬና ቶኖ ማደባለቅ ።
5. በተራ ቁጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ቲማቲሙ ውስጥ መሙላት ።
6. የወይራ ፍሬውን ሁለት ላይ ከፍሎ የተዘጋጀውን ቶኖ ማጌጥ ።
7. በመጨረሻ የተዘጋጀውን ቶኖ አንድ ላይ ክብ ሣህን ውስጥ ጨምሮ መሃሉ ላይ ትንሽ ሰላጣ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

116. የእንቁላል ሰላጣ ።

6 እንቁላል
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
½ የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ አቾቶ
1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
1 ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. እንቁላሉን በደንብ ማብሰል ።
2. እንቁላሉን ልጦ ሁለት ቦታ መክፈል ።
3. የእንቁላሉን አስኳል በሣህን ላይ አውጥቶ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ ፥ ፓፕሪካ ፥ አቾቶ ፥ ዘይት ፥ ፐርሰሜሎ አንድ ላይ በማቀላቀል የእንቁላሉን ነጩን ክፍል (ዞፍ) ውስጡ መሙላት ።
4. ሰላጣውን አድቅቆ በመክተፍ ዘይት ፥ አቾቶና ጨው ጨምሮ ሣህን ላይ መዘርጋት ። የተሞላውን እንቁላል እላዩ ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

117. የድንች ሰላጣ ፥ ቁጥር 2 ።

3 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፥ የተከተፈ
¾ ኩባያ የሰሊጥ ቅጠል ፥ የተከተፈ
1 እንቁላል ፥ የተቀቀለ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
ሰላጣ

አሠራር

1. ሰላጣው ሲቀር ፥ ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቀሎች በአንድ ሣህን ላይ ማደባለቅ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
3. ከማቀዝቀዣው አውጥቶ በሰላጣ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

118. የድንች ሰላጣ ፥ ቁጥር 3 ።

2 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ትልልቅ ሽንኩርት ፥ በደቃቁ የተከተፈ
2 የተቀቀለ እንቁላል ፥ በሰሱ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
⅛ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
⅙ ኩባያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች ፥ ሽንኩርትና እንቍላሉን በአንድ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ውኃ ፥ ጨው ፥ በርበሬና ቅቤውን ማቁላላት ። ከዚያ ኮምጣጤ መጨመር ።
3. ቁሌቱን አውጥቶ በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማቀዝቀዝ ።
4. ከማቀዝቀዣ እንደ ወጣ የተከተፈውን ፐርሰሜሎ አላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

119. የጋርደን ድንች ሰላጣ ።

3 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፥ የተከተፈ
ማዮኔዝ
ራዲሽ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቅሎች በሙሉ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. በራዲሽ ፥ በፐርሰሜሎና ተቀቅሎ በተፈረፈረ እንቍላል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

120. የሩስያ ድንች ሰላጣ ።

4 ትልልቅ ድንች
2 መካከለኛ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሰዲኖ ፍሬ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
3 ራዲሽ ፥ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ የሰዲኖ ቅጠል
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀልና ልጦ መክተፍ ።
2. ራዲሽ ፥ የሰዲኖ ቅጠልና ሰላጣውን አስቀርቶ ሌሎቹን መቀላቅሎች አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የቀዘቀዘው ሰላጣ ከመቅረቡ በፊት ቅጠል ሰላጣው ላይ አድርጎ በራዲሽና በሰዲኖ ቅጠል ማስጌጥ ።
5. ካስፈለገ ማዮኔዝ አብሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

121. የኮምጣጤ ክሬምና የድንች ሰላጣ ።

4 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ተልጦ የተከተፈ ዱባ—ዝኩኒ
1 ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ የሰዲኖ ፍሬ
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የተቀቀለ እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ድንች ፥ ዱባ ፥ ሽንኩርት ፥ የሰዲኖ ፍሬ ፥ ጨውና በርበሬ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የእንቍላሉን ነጭ ክፍል (ዞፍ) ለይቶ መክተፍና በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።

3. የእንቍላሉን አስኳል አድቅቆ ከኮምጣጤ ክሬም ፥ ከማዮኔዝ፥ ከኮምጣጤና ሰናፍጭ ጋር አደባልቆ ማሞቅ ።
4. የሞቀውን የክሬም ድብልቅ በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው መቀላቅል ጋር አደባልቆ ማቅረብ ።

122. ትኩስ የድንች ሰላጣ ።

6 መካከለኛ ድንች ፥ የተቀቀለና የተከፈተ
2 የተቀቀለ እንቍላል ፥ የተከተፈ
4 በስሱ የተቈራረጠ የአሳማ ሥጋ—ቤከን
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ፥ የተከተፈ ሽንኩርት
1 እንቍላል ፥ የተመታ
4 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
$1\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. የተከተፈውን ድንችና እንቍላል ማደባለቅ ።
2. ቤከኑን በደቃቁ ከትፎ ከሽንኩርት ጋር ማብሰል ።
3. የበሰለውን ቤከን ከድንችና ከእንቍላል ጋር ማደባለቅ ።
4. የተመታውን እንቍላል ፥ ኮምጣጤና ጨው አደባልቆ በተራ ቍጥር 3 ከተዘጋጀው መቀላቅል ጋር መዋሐድ ።
5. ውኃ በብረት ድስት ጥዶ ሲፈላ ድብልቁን የፈላው ውኃ ላይ ከነዕቃው አስቀምጦ በቀስታ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. በቅጠል ሰላጣ አጊጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

123. የቲማቲም ሰላጣ ።

8 ቲማቲም
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም ቺዝ—የሰላጣ አይብ
2 የእንቍላል አስኳል ፥ የተቀቀለ
ሰላጣ ቅጠል
የሰላጣ ማጣፈጫ
ወተት

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ማቀዝቀዝ ።
2. የሰላጣውን አይብ ከወተት ጋር ማደባለቅ ።
3. የሰላጣውን ቅጠል አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የቀዘቀዘውን ቲማቲም ሁለት ቦታ ከፍሎ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. ክሬም ቺዙን ከቲማቲሙ ዳር በከቡ መደርደር ።
6. የእንቍላሉን አስኳል ቲማቲሙ ላይ ማድረግ ።
7. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

124. ከሣቴ ከርስ ሰላጣ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ካሮት
1 ትንሽ ዱባ—የፈረንጅ ዱባ
1 እንቍላል ፥ የተቀቀለ
ሽንኩርት
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ካሮቱን በማቀዝቀዣ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።
2. ዱባውን ልጦ በቁመቱ በስሱ መቍረጥና ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. ካሮቱንና ዱባውን ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. የእንቍላሉን አስኳልና ነጩን ክፍል (ዞፉን) መለየት ።
6. ነጩን እንቍላል በስሱ ቈርጦ ካሮትና ዱባው ላይ ማኖር ።
7. የእንቍላሉን አስኳል ፥ አድቅቆ አላዩ ላይ መነስነስ ።
8. የሰላጣውን ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

125. የድብልቅ አትክልት ሰላጣ ፥ ቍጥር 4 ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ካሮት ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ አተር ፥ የተቀቀለ

1 ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ጨውና በርበሬ
ማዮኔዝ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. የወይራ ፍሬ ፣ ካሮት ፣ የስጺኖ ቅጠል ፣ አተርና ሽንኩርቱን ለየብቻ ማቀዝቀዝ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማደባለቅና ለሠላሳ ደቂቃ ማቀዝቀዝ ።
3. ጨውና በርበሬ ጨምሮ ሣህን በተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ማድረግ ።
4. በማዮኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

126. ልዩ የአትክልት ሰላጣ ።

½ ጥቅል አበባ ጎመን ፡ ያልተቀቀለ
½ ኩባያ ቀይ ሥር ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
½ ኩባያ ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ጥቅል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. የአበባ ጎመኑን ጨው የገባበት ውኃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ መዘፍዘፍ ።
2. የተቀቀሉት አትክልቶች ላይ ለየብቻ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ማስቀመጥ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ በሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የአበባውን ጎመን ከውኃ ውስጥ አውጥቶ መቈራረጥና ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
5. ቀይ ሥር ፣ አተርና ካሮቱን በየተራ ከአበባ ጎመኑ ጐን ደርድሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

127. የዶሮና የብርቱካን ሰላጣ ።

3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የደቀቀ
ተልጦ የተከተፈ ብርቱካን
3 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
½ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ ፣ ቀዝቃዛ
2 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ ፣ የሞቀ
2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
¾ ኩባያ የዶሮ ሾርባ ፣ የፈላ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1½ የሻይ ማንኪያ ነጭ ቁንዶ በርበሬ
¼ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
ሰላጣ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. አንድ ከግማሽ የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ በቀዝቃዛ የብርቱካን ጭማቂ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማቆየት ።
2. የሞቀውን የብርቱካን ጭማቂ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ የተከተፈውን ብርቱካን መጨመር ።
4. ከብርቱካኑ ጭማቂ ጋር የተደባለቀውን ጀላቲኒ ከተከተፈው ብርቱካን ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀረውን ጀላቲኒ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ያህል ጨምሮ ማሟሟት ።
6. የዶሮ ሾርባውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
7. ጨው ፣ ቅመም ፣ ሽንኩርትና የዶሮ ሥጋ መጨመር ።
8. ክሬሙን ከብርቱካኑ ጀላቲኒ ጋር አደባልቆ እንደገና ማቀዝቀዝ ።
9. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
10. ከላይ ተዘጋጅቶ የቀዘቀዘውን የዶሮ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መገልበጥ ።
11. ከማዮኔዝ ጋር አደባልቆ ማቅረብ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

128. የእንጀራ ሰላጣ ።

2 ኩባያ እንጀራ
1½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
1 ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
¾ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
ሰላጣ ቅጠል
ማዮኔዝ

አሠራር

1. እንጀራውን አጥቦ በአንድ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ ለአጭር ጊዜ መቀቀል ።
2. ስኳር ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ጀላቲኒውን ግማሽ ኩባያ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማለስለስ ።
4. የለሰለሰውን ጀላቲኒው የሞቀው እንጀራ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟት ።
5. የጀላቲኒውንና የእንጀራውን ድብልቅ ማቀዝቀዣ ውስጥ ጨምሮ እንዲወፍር ማድረግ ።
6. አቾሎኒና የሰዲኖ ቅጠል ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
7. ዘይት የተቀባ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ገልብጦ በደንብ እንዲቀዘቅዝ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
8. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
9. የቀዘቀዘውን የእንጀራ ሰላጣ ፣ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ገልብጦ በማዮኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

129. የዶሮ ሥጋ ሰላጣ ።

2¼ ኪሎ የዶሮ ሥጋ
1 ካሮት
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
6 ኩባያ የዶሮ ሾርባ
½ የሾርባ ማንኪያ ብራንዲ
2 ኩባያ አተር—የቀርቀሮ

አሠራር

1. ዶሮውን በደንብ አጥቦ የፈላ ውኃ ፣ ካሮትና ጨው መጨመር ።
2. ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን ዶሮ አውጥቶ መረቁን ማጥለል ።
4. ከጠለለው መረቅ ስድስት ኩባያ ለክቶ ማስቀመጥ ።
5. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ማቆየት ።
6. ተለክቶ የተቀመጠውን መረቅ ጀላቲኒ ውስጥ ጨምሮ ጀላቲኒውን ማሟሟት ።
7. ጀላቲኒው ላይ ቀዝቃዛ ብራንዲ መጨመር ።
8. የዶሮውን ሥጋ ከአጥንቱ አላቆ መክተፍ ።
9. ግማሹን ጀላቲኒ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
10. የቀዘቀዘው ጀላቲኒ ላይ የዶሮ ሥጋና አተሩን አደራርቦ ማስቀመጥ።
11. የቀረውን ጀላቲኒ ዶሮው ሥጋና አተሩ ላይ አፍስሶ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
12. ከቅርጽ ማውጫው ገልብጦ መሃሉ ላይ ማዮኔዝ ሞልቶ ማቅረብ

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አራት ሰው ይመገባል ።

130. የአሳማ ሥጋ ሰላጣ ።

3 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ በስሱ የተከተፈ
1½ የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
½ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
3 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ለአምስት ደቂቃ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ማለስለስ ።
2. የቲማቲሙን ጭማቂ አፍልቶ ጨው ፣ ስኳርና ሽንኩርት ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማንተክተክ ።
3. ጀላቲኒውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።

4. የአላማ ሥጋውን አደባልቆ ቅርጽ ማውጫ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. በደንብ ከረጋ በኋላ ከቅርጽ ማውጫ ውስጥ አውጥቶ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

131. ቀዝቃዛ የሽሪምፕ ሰላጣ ።

1 ኩባያ ሽሪምፒ ፣ ሁለት ቦታ በቁመቱ የተቈረጠ
1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰሊኖ ቅጠል ፣ በደቃቁ የተከተፈ
ሰላጣ ቅጠል
የሰላጣ ማጣፈጫ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ዕቃውን ሙቅ ውኃ ላይ መጣድ ።
2. የቲማቲም ጭማቂ ፣ ኮምጣጤ ፣ የሎሚ ጭማቂና ጨው ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. ሽሪምፑንና የሰሊኖ ቅጠሉን መጨመር ።
4. ቅርጽ ማውጫ ዕቃውን ዘይት ቀብቶ የሰላጣ ድብልቁን ዕቃው ላይ ገልብጦ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ በደንብ ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣውን አጥቦ ማሀን ላይ መደርደር ።
6. የቀዘቀዘውን የሽሪምፕ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ገልብጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

132. የዱባ ሰላጣ ።

1 ተልጦ የተከተፈ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
1 ኩባያ ክሬም ፣ በደንብ የተመታ

አሠራር

1. ዱባ ፣ ጨውና የሎሚ ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማቆየት ።
3. ጀላቲኒው ያለበትን ዕቃ የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ጀላቲኒው እንዲሟሟ ማድረግ ።
4. ክሬሙን ከጀላቲኑ ጋር ማደባለቅ ።
5. የዱባውን ድብልቅ ከጀላቲኒው ጋር ማዋሐድና ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዘቀዘውን የዱባ ሰላጣ ከቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

133. የፍራፍሬና የአይብ ሰላጣ ።

2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
3 የሾርባ ማንኪያ የአናናስ ጭማቂ
$2\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ አይብ—የሰላጣ ማጣፈጫ
6 እንጆሪ
ሰላጣ ቅጠል
አናናስ ፣ የተከተፈ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን በአናናስ ጭማቂ ጋር በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ማሟሟት ።
2. አይቡን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ቅባት የተቀባ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ አዘጋጅቶ የአይቡን ድብልቅ መሙላት ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ማሀን ላይ መደርደር ።
6. የቀዘቀዘውን የአይብ ሰላጣ የተዘጋጀው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።

7. በእንጆሪና በተከተፈ አናናስ ማስጌጥ ።
8. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ለስድስት ሰው ይመግባል ።

134. ድብልቅ የፍራፍሬ ሰላጣ ።

1 የበሰለ ሙዝ ፣ የተከተፈ
4 ቀይ ፖም ፣ በስሱ የተከተፈ
4 ብርቱካን ፣ ተልጦ የተከተፈ
5 እንጆሪ
ሰላጣ ቅጠል ፣ ማዮኔዝ

አሠራር

1. በሰላጣ ሣህን ላይ ሙዝ ፣ ፖምና ብርቱካን በስሱ ማዘጋጀት ።
2. በሰላጣ ቅጠልና በእንጆሪ ማስጌጥ ።
3. ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

135. ስፓንሽ የሥጋ ሰላጣ ።

6 በስሱ የተቈራረጠ ሥጋ ፣ ተጠብሶ የቀዘቀዘ
6 በወፍራሙ የተከተፈ ቲማቲም
6 በስሱ የተከተፈ ሽንኩርት
6 በስሱ የተከተፈ ቃሪያ
ሰላጣ ቅጠል ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሥጋውን በቁመቱ በስሱ መክተፍ ።
2. ሥጋው ላይ የሰላጣ ማጣፈጫ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።
3. ሰላጣውን አጥቦ በእጅ መቀርደድ ።
4. ሰላጣውንና ሥጋውን አደባልቆ ሣህን ላይ ማስቀመጥ ።
5. ቲማቲም ፣ ሽንኩርትና ቃሪያውን በቅደም ተከተል ሰላጣ ሣህን ላይ መደርደር ።
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

136. የአርቲቾክና የአትክልት ሰላጣ ።

4 አርቲቾክ
1 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
የሰላጣ ማጣፈጫ
ራዲሽ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. አርቲቾኩን መቀቀል ።
2. አተሩን ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማደባለቅ ።
3. አርቲቾኩን ከአተሩና ከራዲሹ ጋር በሰላጣ ሣህን ላይ ማዮኔዝ ጨምሮ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

137. የቲማቲምና የአይብ ሰላጣ ።

1½ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
½ ኩባያ የሰላጣ አይብ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
¼ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
½ ኩባያ ክሬም
½ ኩባያ ማዮኔዝ
½ ኩባያ የወይራ ፍሬ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ
ሰላጣ ቅጠል
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሾርባ ፣ አይብ ፣ ቅቤ ፣ ጨውና ሽንኩርት አንድ ላይ ማሞቅ ።
2. ጀላቲኒውን በቀዝቃዛ ውኃ አለስልሶ የሞቀው ሾርባ ውስጥ ጨምሮ እንዲሟሟ ማድረግ ።

3. የተደባለቁትን መቀላቀሎች ማቀዝቀዝ ።
4. ክሬም ፣ ማዮኔዝና የወይራ ፍሬ መጨመር ።
5. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ በማህን ላይ ማዘጋጀት ።
7. የቀዘቀዘውን ሰላጣ የተዘጋጀው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።
8. በወይራ ፍሬ ማስጌጥ ።
9. ማዮኔዝና ትንሽ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

138. የዶሮና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ በሰናፍጭ ።

1½ ኩባያ ዶሮ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1½ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
6 ቲማቲም
1 ኩባያ ማዮኔዝ
2 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
¼ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
ጨውና ትንሽ ሚጥሚጣ
ሰላጣ ቅጠል
ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. ዶሮ ፣ የአሳማ ሥጋና ሽንኩርቱን ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር አደባልቆ ለአንድ ሰዓት ማስቀመጥ ።
2. ቲማቲሙን ልጦ ከጨው ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. ማዮኔዙን ከሰናፍጭ ጋር አደባልቆ ከዶሮ ድብልቁ ጋር መዋሐድ ።
4. ሰላጣውን አጥቦ ማህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. እንዱን ቲማቲም ስድስት ቦታ ቈርጦ ቅጠል ሰላጣው ላይ መደርደር ።
6. ሰላጣው መካከል ላይ የዶሮ ሰላጣ ማስቀመጥ ።
7. ፐርሰሜሎ ቅጠልና ሚጥሚጣ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

139. የሥጋ ሰላጣ ።

1 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 እንቊላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፣ አራት ቦታ የተከተፈ
4 እንቾቪ ወይም በጣም ትንሽ ዓሣ—የቆርቆሮ ወይም የተቀቀለ
1 ትንሽ ጥቅል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሥጋ ፣ እንቊላል ፣ ቲማቲምና እንቾቪ ወይም ዓሣ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ሰላጣውን አጥቦ ማህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን የሥጋ ሰላጣ ማህን ላይ ባለው ሰላጣ ቅጠል ላይ መገልበጥ ።
4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማደባለቅና ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

140. በዓሣ የተሞላ የአቮካዶ ሰላጣ ።

2 አቮካዶ
1 ኩባያ የሰሊሪ ቅጠል ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ ማዮኔዝ
የሎሚ ጭማቂ
ጨው
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አቮካዶውን በቁመቱ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
2. አቮካዶው ውስጥ የሎሚ ጭማቂና ጨው መነስነስ ።
3. ዓሣ ፣ የሰሊሪ ቅጠልና ማዮኔዝ በአንድ ማህን ውስጥ ማደባለቅ ።
4. አቮካዶውን በተደባለቀው ዓሣ መሙላት ።
5. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

141. የአንቾቪና የቀይ ሥር ሰላጣ ።

4 መካከለኛ ቀይ ሥር
3 የተቀቀለ እንቁላል
8 አንቾቪ ወይም ሰርዲን
የሰላጣ ማጣፈጫ
ሰላጣ ቅጠል
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ቀይ ሥሩን ቀቅሎ በስሱ መክተፍ ።
2. የተከተፈው ቀይ ሥር ላይ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ አንድ ሰዓት ማስቀመጥ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍና (ነጩን) አስኳሉን መለየት ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ መደርደር ።
5. ቀይ ሥሩን ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መደርደር ።
6. በሰላጣው መካከል የደቀቀ የእንቁላል አስኳል መጨመር ።
7. ከቀይ ሥሩ ቀጥሎ በስሱ የተከተፈ የእንቁላል ዞፍ መደርደር ።
8. አንቾቪውን ወይም ሰርዲኑን ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
9. በማዮኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

142. የቲማቲምና የሰርዲን ሰላጣ ።

1 ቲማቲም
1 ቆርቆሮ ሰርዲን
2 ትንሽ ሽንኩርት
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የተቀቀለ እንቁላል
ሰላጣ ቅጠል
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ በሰሉ ከትፎ ማቀዝቀዝ ።
2. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ቲማቲሙን መደርደር ።
4. ሰርዲኑን ቲማቲሙ ላይ ማድረግ ።
5. የሎሚ ጭማቂውንና ሽንኩርቱን ሰላጣው ላይ መጨመር ።
6. በእንቁላል አስኳልና በማዮኔዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

143. የሳልመን—ዓሣ—ሰላጣ ።

1 ቆርቆሮ ሳልመን—የተፈጨ ዓሣ
2 እንቁላል ፣ የተቀቀለ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 ኩባያ ኮምጣጤ
1 ኩባያ ኮምጣጤ
2 ትልቅ ዱባ በኮምጣጤና በጨው የተዘፈዘፈ—ፒክል
ሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ጮማውና ቆዳውን ከሳልመኑ—ዓሣ—ማላቀቅ ።
2. የእንቁላሉን አስኳል ፈጭቶ ከጨው ፣ ከበርበሬና ከሰናፍጭ ጋር ማደባለቅ ።
3. ኮምጣጤውን አፍልቶ የተደባቀለው እንቁላል ላይ መጨመር ።
4. ነጩን የእንቁላል ክፍል (ዞፉን) ከትፎ በዱባው ፣ ከእንቁላሉ አስኳል ድብልቅና ከዓሣው ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
5. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

144. የሽሪምፕ ሰላጣ ።

½ ኪሎ ሽሪምፕ ፣ የተቀቀለ
1 እንቁላል ፣ የተቀቀለ

$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፥ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ሽሪምፑን ለአሥር ደቂቃ ያህል መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ሽሪምፕ ማቀዝቀዝ ።
3. እንቍላሉን በስሱ ከትፎ ማቀዝቀዝ ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. ሽሪምፕ ፥ የሰዲኖ ቅጠልና ማዮኔዝ ሰላጣው ላይ በመልክ በመልኩ መደርደር ።
6. በእንቍላል አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

145. የአይብና የአትክልት ሰላጣ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ አይብ
2 ቲማቲም
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሰላጣ ቅጠል
በጣም ትንሽ ሚጥሚጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
2. ቲማቲሙን ልጦ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
3. አይቡን ፥ ሽንኩርቱን ፥ ጨውንና ሚጥሚጣውን አደባልቆ በሰላጣው መካከል ማስቀመጥ ።
4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

146. የምላስና የጥቅል ጎመን ሰላጣ ።

1 ጥቅል ጎመን
1 ኩባያ ምላስ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፥ የተከተፈ
1 የፈረንጅ ቃሪያ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ ማዮኔዝ

አሠራር

1. ጥቅል ጎመኑን አጥቦ መከተፍ ።
2. ምላሱን የአሳማ ሥጋ ፥ ቃሪያ የፈረንጅ ቃሪያና ሽንኩርት ከጥቅል ጎመኑ ጋር ማደባለቅ ።
3. ማዮኔዙን ጨምሮ በደንብ አዋሕዶ ማቅረብ ።
4. ከተፈለገም ትንሽ ጨውና ስኳር መጨመር ይቻላል ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

147. የአትክልት ሰላጣ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
2 ሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ
2 እንቍላል ፥ ዞፉ በደንብ የተመታ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ተልጦ የተቀቀለ ግሬፕ ፍሩት
ትንሽ ብርቱካን ፥ ተልጦ የተፈለቀቀ
ማዮኔዝ
ሰላጣ ቅጠል ፥ የአናናስ ቅጠል

አሠራር

1. የብርቱካን ጭማቂ፥የሎሚ ጭማቂና ጨው አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. ስኳሩንና ውኃውን ለሦስት ደቂቃ ማፍላት ።
3. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር መምታት ።
4. የፈላውን ስኳር ከዞፉ ጋር አደባልቆ ትንሽ ማቀዝቀዝ ።
5. በተራ ቍጥር 1 እና 4 የተዘጋጁትን አደባልቆ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ መጨመር ።
6. በደንብ እስከሚረጋ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
7. ግሬፕ ፍሩት ፥ ብርቱካንና ማዮኔዙን በቍጥር 6 ከተዘጋጀው ሰላጣ ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።

8. ሰላጣ ሣህን ላይ መገልበጥ ።
9. በቅጠል ሰላጣና አናናስ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

148. ቀዝቃዛ የቲማቲም ሰላጣ ።

6 ትናንሽ ቲማቲም
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
በጣም ትንሽ በርበሬ
ሰላጣ ቅጠል ፥ ማዮኔዝ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ትንሽ ከማፉ በኩል መቦርቦር ።
2. ጨውና በርበሬ ነስንሶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
3. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
4. የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ የቀዘቀዘውን ቲማቲም ማስቀመጥ ።
5. የተቦረቦረውን ቲማቲም ማዮኔዝ መሙላት ።
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

149. ቀዝቃዛ የወይራ ፍሬና የፎርማጅ ሰላጣ ።

10 የበሰለ የወይራ ፍሬ ፥ የተከተፈ
3 ኩባያ ፎርማጅ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
6 ቲማቲም
ሰላጣ ቅጠል
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ፎርማጅ ፥ የወይራ ፍሬና ክሬሙን በደንብ ማደባለቅ ።
2. በስድስት የወረቀት ወይም የፕላስቲክ ኩባያ ውስጥ ሞልቶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

3. ቲማቲሙን አጥቦ መቦርቦርና የቀዘቀዘውን ሰላጣ መሙላት ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. የተሞላውን ቲማቲም ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ደርድሮ ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

150. ቀዝቃዛ የኮክና የፎርማጅ ሰላጣ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጅ
1 ቆርቆሮ ኮክ
3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ማጣፈጫ
ሰላጣ ቅጠል
የተፈጨ ዝንጅብል

አሠራር

1. የኮኩን ውኃ አጥልሎ ከፎርማጅና ከተፈጨ ዝንጅብል ጋር በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
2. ኮኩን ቈርጦ በሰላጣ ሣህን ላይ አድርጎ ማቀዝቀዝ ።
3. የተደባለቀውን ፎርማጅ ኮኩ ላይ አፍስሶ እንደገና ማቀዝቀዝ ።
4. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
5. የቀዘቀዘውን ሰላጣ ከበረዶ ቤት አውጥቶ በአራት ማዕዘን በትንሹ ቈራርጦ ሰላጣ ቅጠሉ ላይ መደርደር ።
6. ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

151. ቀዝቃዛ የበጋ የፍራፍሬ ሰላጣ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጆሪ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አናናስ ፥ ተልጦ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ብርቱካን ፥ ተልጦ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሙዝ ፥ ተልጦ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
4 የሻይ ማንኪያ ማር
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም ፥ የተመታ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ፍራፍሬዎቹን በሙሉ ከሎሚ ጭማቂ ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
3. ጀላቲኒውን የፈላ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟትና ከማሩና ከቀዝቃዛው ፍራፍሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. ክሬሙን በደንብ መምታትና ከፍራፍሬው ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ለሦስት ሰዓት ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ፍራፍሬ በአራት ማዕዘን በትንሹ መቍረጥ ።
6. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀትና የተቈረጠውን ፍራፍሬ ደርድሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

የእንቍላልና የአትክልት ምግቦች አሠራር ።

እንቍላል ግሩምና ድንቅ የምግብ ዓይነት ነው ። ብቻውንም ሆነ ከሌሎች የምግብ ዓይነቶች ጋር ተቀላቅሎ በመሥራት አኳያ ከፍተኛ እገዛ ያደርጋል ። ባጭር ጊዜ ውስጥ በጥብስ መልክ ለቁርስ ፣ ለመክሰስ ያገለግላል ። የተለያዩ ሰላጣ ፣ ክሬምና ጣፋጭ ምግቦችን ለማዘጋጀት እንቍላል በጣም ይረዳል። እንቍላል ምግቦችን ለመያያዝ ፣ ለማለስለስ ፣ ቀዝቃዛ የምግብ ዓይነቶችን ለማጌጥ ፣ ለመጠነኛ ኮክቴል ግብዣ እጅግ አስፈላጊ ነው ።

ለምግብነት የሚውል እንቍላል ትኩስ መሆን አለበት ። እንቍላል የቆየ ከሆነ እንደ ማዮኔዝ ክሬም የመሳሰሉ የምግብ ዓይነቶች ሊበላሹ ይችላሉ ። የእንቍላልን ትኩስነት ለማወቅ እንቍላሉን ብርሃን በሚፈነጥቅበት አቅጣጫ በእጅ ውስጥ ጨብጦ ይዞ በማየት ማወቅ ይቻላል ። በእንቍላሉ ውስጥ የሚያልፈው ብርሃን እንቍላሉን ቢጫ ወይም ነጭ አድርጎ የሚያሳይ ከሆነ እንቍላሉ አልተበላሸም ማለት ነው ። ነገር ግን የእንቍላሉ ውስጣዊ አካል ጥቁር ሆኖ ከታየ ተበላሽቷል ማለት ነው ። በሌላ በኩል ደግሞ የእንቍላል ውስጣዊ አካል ሙሉ መሆን አለበት ። ይህንኑ ለማወቅ አንድ ሊትር ውኃ ውስጥ ሃያ አምስት ግራም ጨው ጨምሮ እንቍላል ቢያስገቡበት እንቍላሉ ትኩስ ከሆነ ወደ ዕቃው ሥር ያዘቅጣል ። ጉዶሎና የተበላሸ ከሆነ ደግሞ ውኃው ላይ ይንሳፈፋል ። በዚህ ዓይነት ዘዴ የእንቍላሉን ጤና መለየት ይቻላል ።

እንቍላል በጥንቃቄ መብሰል ያሻዋል ። እንቍላል ከመጠን በላይ ከበሰለ አረንጓዴ ቀለም ያሳያል ፤ ይደርቃል ፤ ጣዕሙ ይለወጣል ፤ ለመፍጨት ያስቸግራል ። ለጥብስ እንዲሆን የሚፈለግ እንቍላል ትኩስና በጣም አጭር በሆነ ጊዜ መጠነኛ በሆነ እሳት መብሰል አለበት ። እንቍላል ከመቀቀሉ በፊት በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ተነክሮ ለአራት ወይም ለአምስት ደቂቃ ከቆየ በኋላ ለአምስት ወይም ለስድስት ደቂቃ ያህል ውኃውን ማፍላትና እንቍላሉን ማብሰል ። ከዚያም እንቍላሉን በቀዝቃዛ ውኃ አቀዝቅዞ ቅርፊቱን በመግፈፍ እስኪቀርብ ድረስ ሙቅ ውኃ ውስጥ ማቆየት ያስፈልጋል ።

152. የእንቍላል ጥብስ ።

6 እንቍላል ፣ ዞፉና (ነጩ) አስኳሉ የተለየ
6 የሾርባ ማንኪያ የሞቀ ውኃ
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. የእንቍላሉ ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
2. አስኳሉን ለብቻ መምታት ። ጨው ፣ ውኃና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. የተመታውን የእንቍላል ዞፍ ከአስኳሉ ጋር ደባልቆ ማዋሐድ ።
4. ዘይት መጥበሻ ላይ አፍልቶ የእንቍላል ድብልቅ ጨምሮ መጥበስ ።
5. የበሰለውን እንቍላል አጥፎ ማቅረብ ።
6. ከዳቦና ቅቤ ወይም ከተቀቀለ አትክልት ጋር ሊቀርብ ይችላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

153. እንቍላል የተሞላ ቲማቲም ።

6 ቲማቲም
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
6 እንቍላል
ጨው

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቈርጦ ፍሬውን በማንኪያ ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቲማቲሙ ውስጥ አንድ የሻይ ማንኪያ ቅቤና ትንሽ ጨው ጨምሮ አንድ እንቍላል ሰብሮ ቲማቲሙ ውስጥ መሙላት ። በዚህ ዓይነት ስድስቱንም ቲማቲም መሙላት ።
3. የተሞላውን ቲማቲም መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

154. በእንቍላል የተጠበሰ ዳቦ ።

3 እንቍላል
2 ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
12 ቦታ የተቈረጠ ዳቦ
ዘይት—ቅቤ ፤ ለመጥበሻ

አሠራር

1. እንቍላል ፥ ወተትና ጨው አደባልቆ መምታት ።
2. ዳቦውን የተመታው እንቍላል ውስጥ ነክሮ በዘይት ወይም በቅቤ መጥበስ ።
3. እያገላበጡ አጋም እስኪመስል ድረስ ጠብሶ ማውጣት ።
4. ትኩሱን ከማርማላት ጋር ማቅረብ ።

155. ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ እንቍላል ።

1 እንቍላል
1 በቅቤ የተጠበሰ ዳቦ
2 ኩባያ ውኃ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ውኃ በብረት ድስት ማፍላት ።
2. ጨውና ኮምጣጤ የፈላ ውኃ ውስጥ መጨመር ።

3. እንቍላሉን ሰብሮ የፈላው ውኃ ውስጥ ጨምሮ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. የበሰለውን እንቍላል በቅቤ ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

156. እንቍላል በሶስ ።

1½ ኩባያ ነጭ ሶስ ወይም ቲማቲም ሶስ
6 የተቀቀለ እንቍላል
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
1 ሽንኩርት ፥ የተከተፈ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቍላል ልጦ በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
2. ከተቈረጠው እንቍላል ውስጥ አስኳሉን በጥንቃቄ ማውጣት ።
3. አስኳሉን ከጨው ፥ ከቁንዶ በርበሬ ፥ ከቅቤ ፥ ከወተትና ከሽንኩርት ጋር በደንብ አደባልቆ ነጩ እንቍላል ውስጥ መሙላት ።
4. የተሞላውን እንቍላል መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የተዘጋጀው እንቍላል ላይ ነጭ ሶስ ወይም የቲማቲም ሶስ ጨምሮ ማቅረብ ።
7. ከተፈለገ ፥ ግማሽ ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋና ሁለት የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፕርሰሜሎ ከእንቍላሉ አስኳል ጋር አደባልቆ ማቅረብ ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

157. የእንቍላል ሱጎ ።

6 እንቍላል ፥ የተቀቀለ
3 ኩባያ መረቅ
¼ ኩባያ ክሬም
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት

ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
ፐርሰሜሎ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ቅቤ፣ ዱቄት፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ሽንኩርት፣ ፐርሰሜ ሎ ማደባለቅ ።
2. መረቁን በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ለሦስት ደቂቃ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. የተቀቀለውን እንቁላል ልጦ ሳይደቅ በትልልቁ መክተፍ ።
4. ክሬሙን በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ሲፈላ እንቁላሉን ጨምሮ ወዲያው ማውጣት ።
5. ከድንች ወይም ከተቀቀለ ማካሮኒ ጋር ማቅረብ ።

ለድስት ሰው ይመግባል ።

158. የእንጉዳይና የእንቁላል ፍርፍር ።

5 እንቁላል
½ ኩባያ እንጉዳይ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1½ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ ውኃ
ትንሽ በርበሬ
የደረቀ ዳቦና ቤከን—የአሳማ ሥጋ

አሠራር

1. እንቁላል፣ ጨው፣ በርበሬ፣ እንጉዳይና ውኃ በጐድጓዳ ሣህን ላይ በደንብ ማደባለቅ ።
2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን የእንቁላል ድብልቅ በመጥበሻ ላይ የቀለጠው ቅቤ ላይ ጨምሮ እያማሰሉ መጥበስ ።
4. ከደረቅ ዳቦና ቤከን ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

159. የአስፓራገስና የእንቁላል ፍርፍር ።

6 እንቁላል
½ ኩባያ አስፓራገስ፣ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላልና አስፓራገስ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. ጨውና በርበሬ ከእንቁላል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ የተደባለቀውን እንቁላል ጨምሮ እያማሰሉ መጥበስ ።
4. ቅቤ ከተቀባ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

160. የወይራ ፍሬና የእንቁላል ፍርፍር ።

4 እንቁላል
¼ ኩባያ ውኃ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 በስሱ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
¼ ኩባያ የወይራ ፍሬ፣ የተከተፈ
ትንሽ በርበሬ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ውኃና እንቁላል አደባልቆ መምታት ።
2. ጨው፣ ሚጥሚጣ፣ በርበሬ መጨመር ።
3. የአሳማ ሥጋ ያለ ቅባት በመጥበሻ ላይ በመጠኑ መጥበስ ።
4. የእንቁላሉን ድብልቅና የወይራ ፍሬ ጨምሮ ባለማቋረጥ እያማሰሉ መጥበስ ።
5. ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

161. በምድጃ የበሰለ እንቊላል ፡፡

6 ወይም 12 እንቊላል
ጨው
በርበሬ
ቅቤ

አሠራር

1. እንቊላል መጋገሪያ ዕቃ (ኩባያ መሰል) ማዘጋጀት ፡፡
2. መጋገሪያው ዕቃ ውስጥ ትንሽ ቅቤ ማቅለጥ ፡፡
3. አንድ ወይም ሁለት እንቊላል ሰብሮ መጋገሪያው ዕቃ ውስጥ መጨመር ፡፡
4. ጨውና በርበሬ እንቊላሉ ላይ መነስነስ ፡፡
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ፡፡
6. ከነመጋገሪያው ትኩሱን ማቅረብ ፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

162 በምድጃ የበሰለ እንቊላልና ቲማቲም ፡፡

6 እንቊላል
6 ትናንሽ ቲማቲም
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ጫፉን ቈርጦ ፍሬውን ከውስጡ ማውጣት ፡፡
2. የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ ቅቤ ፥ ጨውና በርበሬ ጨምሮ እንቊላሉን ሰብሮ እውስጡ ማፍሰስ ፡፡
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ በተፈለገው ዓይነት እስከሚበስል ማቆየት ፡፡
4. ትኩሱን ማቅረብ ፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

163. እንቊላል በተፈጨ ዳቦ—ነው አርሲንስ ፡፡

4 እንቊላል
¾ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
½ ኩባያ ቲማቲም ፡ የተከተፈ
½ ቃሪያ ፡ የተከተፈ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
½ ኩባያ ፎርማጆ
ትንሽ ማንኪያ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲም ፡ ቃሪያ ፡ ሽንኩርት ፡ ሰዲኖ ፡ ስኳር ፡ ጨውና በርበሬ በአንድ ብረት ድስት ውስጥ አደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ፡፡
2. በቊጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ አውጥቶ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መጨመርና መጋገሪያ ዕቃ ላይ (ካሴሮል) መገልበጥ ፡፡
3. እንቊላሉን ሰብሮ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀው ድብልቅ ላይ ማፍሰስ ፡፡
4. ትንሽ ጨው በርበሬና ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ መከደን ፡፡
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ አምስት ደቂቃ እስከ ሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው እስከሚ ቀልጥ ድረስ አብስሎ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ፡፡

አራት ሰው ይመግባል ፡፡

164. በምድጃ የበሰለ እንቊላልና ድንች ፡፡

6 እንቊላል
6 ድንች
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
⅛ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ወተት ፡ የፈላ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ማጠብ ።
2. የተላጠውን ድንች መጋገሪያው ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ ከ425—450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ድንች በጥንቃቄ ውስጡን መቦርቦር ።
4. ተቦርቡሮ የወጣውን ድንች ፣ ቅቤ ፣ ጨው ፣ በርበሬና ወተት በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ አደባልቆ የተቦረቦረው ድንች ውስጥ እንቍላል መጨመሪያ ያህል ቦታ ትቶ መሙላት ።
5. በእያንዳንዱ የተሞላ ድንች ውስጥ እንቍላል ሰብሮ መጨመር ።
6. እላዩ ላይ ትንሽ ጨውና በርበሬ መነስነስ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ በተፈለገው ዓይነት አብስሎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

165. እንቍላልና ሩዝ ።

6 እንቍላል
1 ኩባያ ሩዝ
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2½ ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 ቅርንፉድ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

አሠራር

1. ሩዙን ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
2. ቲማቲም ፣ ሽንኩርት ፣ ጨውና ቅርንፉድ በአንድ ላይ ለአሥር ደቂቃ አብስሎ ማጥለል ።
3. ዱቄቱንና ቅቤውን በጐድጓዳ ብረት ድስት ውስጥ ማደባለቅ ።
4. የቲማቲሙን ጥላይ ከዱቄትና ከቅቤ ጋር አደባልቆ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማማሰል ።

5. መጋገሪያ ዕቃውን (ካሴሮል) ቅቤ ወይም ዘይት መቀባት ።
6. ሩዙን የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ስድስት ቦታ ሩዙን መሃሉን ከፈት ከፈት ማድረግ ።
7. እንቍላሉን እየሰበሩ ከፍት ቦታ ውስጥ መሙላት ።
8. በተራ ቍጥር4 የተዘጋጀውን የቲማቲም ሶስ ሩዙና እንቍላሉ ላይ መጨመር ።
9. የተፈጨ ዳቦና ፎርማጆ ነስንሶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

166. እንቍላል በቲማቲም ።

6 እንቍላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፣ የተላጠ
6 በስሱ የተቈረጠ ዳቦ
2 ኩባያ ቺዝ ሶስ
12 በስሎ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ—ቤከን ፐርስሜሎ

አሠራር

1. ቲማቲሙን በስሱ መቍረጥ ።
2. ዳቦውን በዳቦ መጥበሻ ወይም በምጣድ ላይ በመጠኑ ማድረቅ ።
3. ዳቦው ላይ የተከተፈውን እንቍላል ማድረግ ። እንቍላሉ ላይ የተከተፈውን ቲማቲም መደረብ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ከበሰለ በኋላ ትኵስ ቺዝ ሶስ እላዩ ላይ ጨምሮ እንደ ገና ምድጃ ውስጥ መመለስ ።
5. የተጨመረው የቺዝ ሶስ መፍላት ሲጀምር አውጥቶ በፐርስ ሜሎ አጊጦ ከአሳማ ሥጋ (ቤከን) ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

167. እንቍላል የተሞላ ቲማቲም ።

6 እንቍላል
2 ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው
6 በስሱ የተቆረጠ ደረቅ ዳቦ፣ ቅቤ የተቀባ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቲማቲሙን አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. የቲማቲሙንና የሽንኩርቱን ድብልቅ ሙቀት 350 ድግሪ ፋራን ሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ አቆይቶ ጨውና በርበሬ መጨመር ።
3. እንቁላሉን ሰብሮ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀው የቲማቲም ድብልቅ ላይ ማፍሰስና እንደገና ምድጃ ውስጥ ጨምሮ እንቁላሉ እስኪ በስል ማቆየት ።
4. ትኩሱን ከደረቅ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

168. እንቁላል በደረቅ ዳቦ ።

6 እንቁላል ፤ አስኳሉና ዞፉ (ነጨ) የተሰየ
6 በስሱ የተቈረጠ የደረቀ ዳቦ
ቅቤ
ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. ደረቁን ዳቦ ቅቤ ቀብቶ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ውኃ በጨው በብረት ድስት አፍልቶ የእንቁላሉን አስኳል መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን አስኳል የተቀባው ደረቅ ዳቦ ላይ ማድረግ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ ከአስኳሉ ዙሪያ በማፍሰስ ጨውና በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስሎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

169. እንቁላል በቅቤ ።

2 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ትንሽ ኮምጣጤ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማፍላት ።
2. እንቁላሉን ሰብሮ የፈላው ውኃ ውስጥ ጨምሮ በመጠኑ ማብሰል ።
3. የበሰለውን እንቁላል ሣህን ላይ አድርጎ ኮምጣጤውን አፍልቶ መጨመር ።
4. ቅቤና ፐርሰሜሎውን በብረት ድስት ጥዶ በደንብ ማቁላላት ።
5. የተቁላላውን ቅቤና ፐርሰሜሎ እንቁላሉ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

አንድ ሰው ይመግባል ።

170. የዶሮ ሳንድዊች ።

1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ፣ የተከተፈ
¼ ኩባያ ማዮኔዝ
ለስላሳ ወይም ደረቅ ዳቦ
የሰላጣ ወይም የሰዲኖ ቅጠል

አሠራር

1. የዶሮ ሥጋ ፣ የሰዲኖ ቅጠል ፣ ቃሪያና ማዮኔዝ ማደባለቅ ።
2. ለስላሳ ወይም ደረቅ ዳቦ ላይ የዶሮውን ድብልቅ ማድረግ ።
3. ከላይ በሌላ ዳቦ ሸፍኖ በአራት ወይም በሦስት ማዕዘን መቊረጥ ።
4. በሰላጣ ወይም በሰዲኖ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

171. የፈረንሳይ እንቁላል ጥብስ ።

6 እንቁላል፣ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

4 የሾርባ ማንኪያ የቶርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
የቲማቲም ሱጎ

እሠራር

1. ቅቤ አቅልጦ ዱቄት ፣ ወተት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ ጨምሮ ማዋሐድ ።
2. ካለማቋረጥ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. በተራ ቍጥር 2 በተዘጋጀው ሶስ ውስጥ እንቍላሉን ነክሮ የተ ፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. በመጥበሻ ላይ ዘይት አፍልቶ በሶስ የተነከረውን እንቍላል መጥበስ።
5. የተጠበሰውን እንቍላል ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
6. ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

172. የእንቍላልና የፎርማጆ ኬክ ።

6 እንቍላል ፣ የተመታ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ የቶርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኪሎ ፎርማጆ ፣ በትንሹ የተቈራረጠ
የቲማቲም ሱጎ ፣ በቃሪያ የተሠራ

እሠራር

1. እንቍላል ፣ ሽንኩርት ፣ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ፎርማጆ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ ሊጡን በመጠኑ ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ።
3. ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

173. እንቍላል በድንች ።

4 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
3 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 እንቍላል ፣ የተመታ
የተፈጨ ዳቦ
የቲማቲም ሱጎ

እሠራር

1. የተፈጨውን ድንች አራት ቦታ መከፈል ።
2. የተቀቀለውን እንቍላል በድንቹ መሸፈን ።
3. አንድ ትንሽ እንቍላል በውኃ መምታት ።
4. በድንች የተሸፈነውን እንቍላል የተመታው እንቍላል ውስጥ ነክሮ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. መጥበሻ ላይ ዘይት አፍልቶ የተሸፈነውን እንቍላል መጥበስ ።
6. የተጠበሰውን እንቍላል ሁለት ቦታ ከፍሎ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

174. የፈረንሳይ አምሌት ።

6 እንቍላል
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ቁንዶ በርበሬ

እሠራር

1. እንቍላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከእንቍላል ጋር ማደባለቅ ።
3. ቅቤውን መጥበሻ ላይ አቅልጦ ግማሹን ከእንቍላሉ ጋር ማደ ባለቅ ። የቀረውን ለመጥበሻነት መጠቀም ።
4. የእንቍላል ድብልቁን የፈላው ቅቤ ውስጥ በሁለቱም ጐኑ እን ዲበስል በእንቍላል መገልበጫ እያገላበጡ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን እንቍላል እጥፎ በሣህን ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

175. የእንቁላል አምሌት በዱቄት ።

4 እንቁላል ፤ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ዱቄቱን በሩብ ኩባያ ወተት ማቡካት ።
2. የቀረውን ወተት ከእንቁላል አስኳሉ ጋር መምታት ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው እንቁላልና ዱቄት ጋር ማዋሐድ ።
4. ቅቤ ወይም ዘይት መጥበሻ ላይ አፍልቶ የእንቁላሉንና የዱቄቱን ድብልቅ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

176. የእንቁላል አምሌት በድንች ።

3 እንቁላል ፤ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
3 የሾርባ ማንኪያ ወተት
1 ኩባያ ድንች ፤ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
ሽንኩርት ፤ በደቃቁ የተከተፈ
ፐርሰሜሎ ፤ በደቃቁ የተከተፈ
ቅቤ

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል ከድንቹ ጋር አደባልቆ መምታት ።
2. ጨው ፤ ቁንዶ በርበሬ ፤ ሽንኩርትና ፐርሰሜሎ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታት ።
4. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን መቀላቅል ከተመታው ዞፍ ጋር ማደባለቅ ።

5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ እያገላበጡ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

177. የእንቁላል አምሌት በአሳማ ሥጋ ።

8 እንቁላል
8 ቁራጭ በስሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን ቅቤ ወይም ዘይት ሳይጨመርበት መጥበስ ።
2. እንቁላሉንና ጨውን አደባልቆ መምታት ።
3. የተመታውን እንቁላል የአሳማ ሥጋው ላይ ጨምሮ በመጠነኛ ሙቀት ማብሰል ።
4. በዝርግ ሣህን ላይ አድርጎ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

178. ስፓንሽ አምሌት ።

1 የተዘጋጀ አምሌት
½ ቃሪያ ፤ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፤ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
6 የወይራ ፍሬ ፤ የተከተፈ
1¾ ኩባያ ቲማቲም ፤ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ እንጉዳይ ፤ የተከተፈ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርቱንና ቃሪያውን በሙጠኑ በቅቤ ማብሰል ።
2. ቲማቲሙንና የወይራ ፍሬውን ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. እንጉዳይ ፤ ጨውና ሚጥሚጣ መጨመር ።

4. ከተራ ቍጥር 1—3 ያለውን ተዘጋጅቶ የተቀመጠው እምሌት ላይ ጨምሮ እምሌቱን ሁለት ቦታ ማጠፍ ። የቀረውን ሶስ እም ሌቱ ላይ አፍስሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

179. የእንቍላል እምሌት በወፍል ።

4 እንቍላል ፣ ዞፋና አስኳሉ የተለየ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
6 የሾርባ ማንኪያ ውኃ ፣ የሞቀ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የእንቍላሉን አስኳል መምታት ።
2. ዱቄት ፣ የሞቀ ውኃ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
3. የተመታውን የእንቍላል አስኳል በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው የዱቄት ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የእንቍላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ ከፐርሰሜሎ ጋር ማደባለቅ።
5. በተራ ቍጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ማደባለቅ ።
6. ቅባት ተቀብቶ በተዘጋጀ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ ለሁለት ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

180. የእንቍላል እምሌት በፎርማጆ ።

1 እምሌት ፣ የተዘጋጀ
125 ግራም ፎርማጆ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዲኖ ቅጠል ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ነጭ ሶስ

አሠራር

1. ፎርማጆ ፣ የሴዲኖ ቅጠልና ነጩን ሶስ ማደባለቅ ።
2. ቀደም ሲል የተዘጋጀውን እምሌት ማቅረብ
3. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ እምሌቱ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

181. ደች ፓንኬክ ።

4 እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ስኳር
ማርማላት

አሠራር

1. እንቍላሉን መምታት ።
2. ዱቄቱን ከጨው ጋር አደባልቆ መንፋት ።
3. ወተቱንና ዱቄቱን በየተራ ከእንቍላሉ ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅቤውን መጥበሻ ላይ አቅልጦ የተደባለቀውን ዱቄትና እን ቍላል እላዩ ላይ ገልብጦ መጥበስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የበሰለውን ፓንኬክ ስኳርና ማርማላት ቀብቶ ሁለት ቦታ ማጠፍ ።
7. ትኩሱን ዝርግ ሣህን ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

182. የሥጋ ድብልቅ የተሞላ ፓንኬክ ።

5 እንቍላል
1 የእንቍላል አስኳል
1 ኩባያ ዱቄት ፣ የተነፋ

½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ ሥጋ ፤ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ ሽንኩርት ፤ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
የተፈጨ ዳቦ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዱቄት ፤ ጨውና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ መንፋት ።
2. ወተቱንና ሦስት እንቁላል በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ መምታት ።
3. ዱቄቱን ከእንቁላሉና ከወተቱ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሊጡን ገልብጦ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
5. ሥጋና የእንቁላሉን አንድ አስኳል አደባልቆ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
6. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ የተደባለቀውን ሥጋ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል ።
7. የተዘጋጀውን የሥጋ ድብልቅ የተጋገረው ፓንኬክ ላይ ጨምሮ መጠቅለል ።
8. የቀረውን ሁለት እንቁላል መምታትና የተጠቀለለውን ፓንኬክ እንቁላል ውስጥ ነክሮ የተፈጨ ዳቦ መነስነስ ።
9. ዘይት ወይም ቅቤ በመጥበሻ ላይ አፍልቶ የተዘጋጀውን ፓንኬክ መጥበስ ።
10. ትኩሱን ፓንኬክ ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

183. የድንች ፓንኬክ ።

2 ኩባያ ድንች ፤ በደቃቁ የተከተፈ
2 እንቁላል ፤ አስኳልና ዞፉ የተለየ
¼ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች በደቃቁ ከትፎ የእንቁላሉን አስኳል ቤኪንግ ፓውደር ፤ ጨውና ዱቄት ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የድንች ድብልቅ ጋር ማቀላቀል ።
4. መጥበሻው ላይ ትንሽ ዘይት ወይም ቅቤ አቅልጦ በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን በማንኪያ በመጠኑ እየጨመሩ መጥበሻ ላይ እያገላበጡ ማብሰል ።
5. ትኩሱን ፓንኬክ ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

184. ተሰብሮ ውኃ ውስጥ የተቀቀለ እንቁላል በቼዝ ።

6 እንቁላል ፤ ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ ፎርማጆ
6 የተቈራረጠ ደረቅ ዳቦ
ጨው
በርበሬ
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤውን በብረት ድስት ማቅለጥ ።
2. ዱቄት ፤ ጨውና በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ወተቱን ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።
4. ፎርማጆውን ጨምሮ እስኪቀልጥ እሳት ላይ ማቆየት ።
5. በተራ ቁጥር 4 የተዘጋጀውን ሶስ ደረቅ ዳቦው ላይ ጨምሮ እላዩ ላይ እንቁላሉን ማድረግ ።
6. ትንሽ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

185. የቻይና የእንቍላል ቅቅል—ፖችድ ኤግ ።

6 እንቍላል ፣ ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ
1 ኩባያ ሩዝ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ
ጨው
በርበሬ
የፓርስሜሎ ቅጠል
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ውኃ በጨው አፍልቶ ሩዙን መቀቀል ።
2. ቅቤውን አቅልጠ ዱቄትና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ወተት ፣ በርበሬ ፣ ሽንኩርትና ሰዴኖ ጨምሮ እያማሰሉ እስ ኪወፍር ማብሰል ።
4. የተቀቀለውን ሩዝ ሣህን ላይ አድርጎ እንቍላሉን እላዩ ላይ ማድረግ ።
5. በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን ሶስ ሩዝና እንቍላሉ ላይ መጨመር።
6. በፓርስሜሎ ቅጠልና በሚጥሚጣ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

186. የእንቍላልና የካሮት ፍርፍር ።

6 እንቍላል ፣ ተቀቅሎ የተቈራረጠ
6 ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተቈራረጠ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
6 ቦታ የተቈራረጠ ደረቅ ዳቦ
ፓርስሜሎ

አሠራር

1. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቅለጥ ።
2. ዱቄቱንና ወተቱን ከቅቤው ጋር አዋሕዶ እስኪወፍር ድረስ አለማቋረጥ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. ጨው ፣ በርበሬ ፣ እንቍላልና ካሮቱን ጨምሮ ሲፈላ ማውጣት ።
4. የእንቍላልና የካሮቱን ድብልቅ የደረቀው ዳቦ ላይ መጨመር ።
5. በፓርስሜሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

187. ቲማቲምና እንቍላል በደረቅ ዳቦ ።

9 እንቍላል ፣ ተቀቅሎ የተቈራረጠ
6 ደረቅ ዳቦ ፣ ቅቤ የተቀባ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
6 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 ኩባያ ቲማቲም ፤ ተቀቅሎ የተከተፈ
ፓርስሜሎ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና ጨው መጨመር ።
2. ቲማቲሙን ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. እንቍላሉን ከበሰለው ሶስ ጋር አደባልቆ የደረቀው ዳቦ ላይ መጨመር ።
4. በፓርስሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

188. እንቍላል በዓሣ ።

6 እንቍላሉን ፣ የተቀቀለ
3 የእንቍላል አስኳል ፣ ያልተቀቀለ
1 ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 የሻይ ማንኪያ ፓርስሜሎ ፣ የተከተፈ

½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ክሬም
በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቍላል ሁለት ቦታ ከፍሎ አስኳሉን ማውጣት ።
2. የዓሣ ሥጋ ፣ የተቀቀለውን አስኳል ፣ ቅቤ ፣ አንድ ያልተቀቀለ አስኳል ፣ ፐርስሜሎ ፣ ጨው ፣ በርበሬና አንድ የሾርባ ማንኪያ ክሬም በሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
3. አስኳሉ የወጣለትን የዘፍ ቅቅል በተራ ቍጥር 2 በተዘጋጀው የዓሣ ሥጋ ድብልቅ መሙላት ።
4. የተሞላውን እንቍላል ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ አድርጎ ቀሪውን ያልተቀቀለ አስኳልና ክሬም አደባልቆ መጨመር ።
5. ለጣዕም ያህል ጨውና በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

189. እንቍላልና አስፓራገስ ።

8 የተቀቀለ እንቍላል
1 ኩባያ አስፓራገስ ፣ ተቈርጦ የተቀቀለ
½ ኩባያ እንጉዳይ
½ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ነጭ ሶስ
በርበሬ

አሠራር

1. እንቍላል በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
2. እንቍላሉን በቅቤ ማቁላላት ።
3. ጨው ፣ በርበሬ ፣ አስፓራገስ ፣ ነጭ ሶስና እንቍላል ከእንጉዳዩ ጋር ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን የእንጉዳይ ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

190. እንቍላል በእጃ ።

6 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ እጃ ፣ የታሸገ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1¼ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
¼ ኪሎ ፎርማጆ

አሠራር

1. ቅቤውንና ሾርባውን በብረት ድስት ማሞቅ ።
2. ፎርማጆውን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪ ቀልጥ እንደ ተጣደ ማቆየት።
3. እንቍላሉን በቁመቱ ሁለት ቦታ ከፍሎ ቅቤ በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እንቍላሉ ላይ መጨመር ።
5. እጃውን እላዩ ላይ ጨምሮ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
ስድስት ሰው ይመገባል ።

191. ስፓጌቲ በእንቍላል ።

8 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
¼ ኪሎ ስፓጌቲ
125 ግራም ፎርማጆ
2 ኩባያ ነጭ ሶስ
ቲማቲም ፣ የተከተፈ
ፐርስሜሎ

አሠራር

1. ጨውና ውኃ አፍልቶ ስፓጌቲውን መቀቀል ።
2. ስፓጌቲውን አጠንፍፎ ቀዝቃዛ ውኃ ጨምሮ በድጋሚ ማጠንፈፍ።
3. ፎርማጆውን ከነጭ ሶስ ጋር ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እስኪቀልጥ ድረስ ማቆየት ።
4. ስፓጌቲውን ሣህን ላይ ገልብጦ የተቀቀለውን እንቍላል ሁለት ቦታ ቈርጦ በስፓጌቲው ዙሪያ መደርደር ።
5. በፐርስሜሎ አጊጦ በተራ ቍጥር 3 ከተዘጋጀው ሶስ ጋር በትኩሱ ማቅረብ ።
ስድስት ሰው ይመገባል ።

192. በዱቄት የተጋገረ እንቍላል ።

2 እንቍላል ፣ የተመታ
4 እንቍላል ፣ የተቀቀለ

1 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. መጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ቀብቶ ምድጃ ውስጥ ማሞቅ ።
2. እንቁላል ፣ ወተት ፣ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ በደንብ ማዋሐድ ።
3. የተቀቀለውን እንቁላል ቈርጦ ወይም ድፍኑን የሞቀው መጋገሪያ ላይ መደርደር ።
4. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቍላልና የዱቄት ድብልቅ እንቍላሉ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ጥቂት ጊዜ ማቆየት ። ከዚያም ሙቀቱን ወደ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

193. እንቍላል በቆስጣ ።

6 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
2 ኪሎ ቆስጣ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
1 ሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ የቲማቲም ሱጎ

አሠራር

1. ቆስጣውን አጥቦ መቀቀል ። ውኃውን አጠንፍፎ ቅቤ ፣ ጨውና በርበሬ መጨመር ።
2. ቆስጣውን ዝርግ ሣህን ላይ ማስቀመጥ ።
3. እንቍላሉን በስሱ ቈርጦ የተዘጋጀው ቆስጣ ላይ ለዓይን በሚስብ ሁኔታ አሳምሮ ማስቀመጥና ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

194. እንቍላል በአትክልት ።

6 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
1 ጥቅል የአበባ ጎመን
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቍላል ፣ የተመታ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
ውኃ ወይም መረቅ
የቲማቲም ሱጎ
ፕርሰሜሎ

አሠራር

1. አበባ ጎመኑን ከዐፅቁ አለያይቶ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በጐድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
3. እንቍላሉንና ወተቱን ጨምሮ ዱቄቱን ማቡካት ።
4. ውኃውን ወይም መረቁን ማፍላት ።
5. በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ በመጠኑ እያድቦለቦሉ በፈላው ውኃ ወይም መረቅ ውስጥ ጨምሮ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ከድኖ ማብሰል ።
6. የበሰለውን ድብልቅ ዝርግ ሣህን መካከል ማስቀመጥ ።
7. የተቀቀለውን እንቍላል መረቁ ውስጥ ሞቅ አድርጎ በስሱ መክተፍ ።
8. የሞቀውን እንቍላልና የአበባ ጎመኑን በየተራ በበሰለው ምግብ ዙሪያ ማስቀመጥ ።
9. በፕርሰሜሎ ቅጠል አጊጦ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

195. የተድቦለቦለ እንቍላል ።

4 የእንቍላል አስኳል ፣ የተቀቀለ
1 የእንቍላል ዞፍ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
በርበሬ

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል መፍጨት ።
2. ጨው ፣ በርበሬና የእንቁላሉን ዞፍ ከተፈጨው የእንቁላል አስኳል ጋር ማደባለቅ ።
3. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን በእጅ በክቡ ማድቦልቦልና ዱቄት እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. የተድቦለቦለውን የእንቁላል ድብልቅ በቅቤ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን ድቡልቡል እንቁላል ሾርባ ውስጥ ጨምሮ ማቅረብ።

196. የካሮት ካስታርድ ።

3 እንቁላል
1½ ኩባያ ካሮት ፣ ጥሬ ወይት ተቀቅሎ የተከተፈ
3 ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ካሮት ፣ ወተት ፣ ጨውና ቅቤውን ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. መጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
4. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቁላልና የካሮት ድብልቅ የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ መጨመር ።
5. የሞቀ ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጋገሪያውን ዕቃ ሙቅ ውኃው ላይ አድርጎ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

197. የፎርማጆ ካስታርድ ።

4 እንቁላል
½ ኩባያ ፎርማጆ
1½ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
2. ወተት ፣ ጨው ፣ በርበሬ ፣ ፎርማጆ ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. መጋገሪያ ዕቃውን ቅባት መቀባት ።
4. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ በፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከምድጃ አውጥቶ ለሦስት ደቂቃ ማስቀመጥ ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

198. የበቆሎ ካስታርድ ።

3 እንቁላል
2 ኩባያ በቆሎ ፣ በቆርቆሮ የታሸገ ወይም ተፈልፍሎ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
በርበሬ
ስኳር
የተፈጨ ዳቦ
ቅቤ

አሠራር

1. እንቁላሉን በደንብ መምታት ።
2. በቆሎ ፣ የቀለጠ ቅቤና ወተት ከእንቁላል ጋር ማዋሐድ ።
3. ጨው ፣ በርበሬና ስኳር መጨመር ።
4. የመጋገሪያ ዕቃውን (ካሴሮል) ቅባት መቀባት ።
5. የበቆሎውን ድብልቅ የመጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለ40 ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

199. የሸንኩርት ካስታርድ ።

6 እንቁላል ፣ የተመታ
2 ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ ወተት
ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
ጨው

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት ።
2. እንቁላል ፣ ጨው ፣ ወተትና ሽንኩርት ማደባለቅ ።
3. የመጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
4. የእንቁላሉን ድብልቅ መጋገሪያው ላይ መገልበጥ ።
5. መጋገሪያውን የፈላው ውኃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. በፐርሰሜሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

200. የአሳማ ሥጋና የእንቁላል ሱፍሌ ።

5 እቁንላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ ወተት
ጨው
በርበሬ

አሠራር

1. የእንቁላል አስኳሉን በደንብ መምታት ።
2. ቅቤ ፣ ጨው ፣ በርበሬ ፣ ወተትና የአሳማ ሥጋ ከእንቁላል አስኳል ጋር ማደባለቅ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታት ።

4. በተራ ቁጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ አዋሕዶ ሱፍሌ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
5. መጋገሪያ ዕቃውን የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

201. የእንቁላል ሰላጣ ።

6 እንቁላል ፣ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
½ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ሚጥሚጣ
ጨው
ቅጠል ሰላጣ
ሽንኩርት

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ሁለት ቦታ ቈርጦ አስኳሉን ማውጣት ።
2. አስኳሉን ከቅቤ ፣ ከጨው ፣ ከሰናፍጭ ፣ ከክሬም ፣ ከሚጥሚጣ ጋር ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በተደባለቀው አስኳል መሙላት ።
4. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ ዝርግ ሣህን ላይ ማስቀመጥ ።
5. የተሞላውን እንቁላል የተዘጋጀው ሰላጣ ላይ አድርጎ በሽንኩርት አጊጦ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

202. ፋሶሊያ በፎርማጆ ።

4 ኩባያ ፋሶሊያ ፣ የተቀቀለ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
¾ ኩባያ ፎርማጆ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ፉሶሊያ ፣ ጨው ፣ ሚጥሚጣ ፣ ክሬም ፣ ግማሽ ኩባያ ፎርማጆና አንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. የመጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ ከላይ የተዘጋጀውን የፉሶሊያና የፎርማጅ ድብልቅ መጨመር ።
3. ቀሪውን ፎርማጆና ቅቤ እላዩ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራ ንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ያህል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

203. እሸት አደንጓሬ—ቦሎቄ—በወተትና በእንቁላል ።

$3\frac{1}{2}$ ኩባያ አደንጓሬ ፣ ወይም ቦሎቄ
2 የእንቁላል አስኳል ፣ በመጠኑ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፣ የተከተፈ
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የተቀቀለውን አደንጓሬ ቅቤ ፣ ስኳርና ፐርስሜሎ አደባልቆ በብረት ድስት በዝግታ አሙቆ ወዲያውኑ ሣህን ላይ መገልበጥ ።
2. ወተት ፣ የእንቁላል አስኳልና ጨው አደባልቆ ከአንድ እስከ ሁለት ደቂቃ ሞቅ ማድረግ ።
3. የተዘጋጀው አደንጓሬ ላይ የወተትና የእንቁላል ድብልቁን ጨምሮ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

204. ቦሎቄ—አደንጓሬ—በፐርስሜሎና በሚጥሚጣ ።

$3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቦሎቄ ፣ የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 ኩባያ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ ፣ ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ ማደባለቅ ።
2. ውኃ ጨምሮ እያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቦሎቄውንና ፐርስሜሎውን ጨምሮ በደንብ እስኪፈላ ድረስ እሳት ላይ ማቆየት ።
4. ሲፈላ አውርዶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

205. ቀይ ሥር በብርቱካን ሶስ ።

$3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቀይ ሥር ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄቱንና ውኃውን ጨምሮ እያማሰሉ ማብሰል።
2. የብርቱካኑን ጭማቂና ልጣጭ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. ቀይ ሥሩን ጨምሮ ሲፈላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

206. በምድጃ የበሰለ ቦሎቄ—አደንጓሬ ።

$3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቦሎቄ ፣ የተቀቀለ
2 እንቍላል ፣ የተመታ
5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጠ ዱቄቱንና ወተቱን ቀስ በቀስ ጨምሮ እያ
ማስሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
2. የተቀቀለውን ቦሎቄ በጭልፋ ወይም በጠርሙስ እየዳመጡ ማላም ።
3. የተደቆሰውን ቦሎቄ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና እንቍላል ጨምሮ
በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ሶስ ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የቦሎቄውን ድብልቅ ማድረግ ።
5. ቦሎቄው ድብልቅ ላይ የተፈጨውን ዳቦ ነስንሶ ሙቀቱ 375
ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ከአምስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

207. በቅመም የተሠራ ቀይ ሥር ።

4 ኩባያ ቀይ ሥር ፣ የተቀቀለ
2 ሽንኩርት ፣ በስሱ የተቈረጠ
1 ኩባያ ውኃ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ጨው
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ኮምጣጤ
3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
10 ቅርንፉድ
1 ቀረፋ

አሠራር

1. ቀይ ሥርና ሽንኩርቱን አደባልቆ ማስቀመጥ ።
2. ውኃ ፣ ጨው ፣ ኮምጣጤ ፣ ስኳር ፣ ቅርንፉድና ቀረፋ አደባልቆ
ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
3. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ለአሥር ደቂቃ ማን
ተክተክ ።
4. ቀይ ሥርና ሽንኩርቱን ከፈላው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ሲፈላ
ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

208. ጣፋጭና ጐምዛዛ ጥቅል ጎመን ።

$1\frac{1}{4}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 ቅርንፉድ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ መከለሻ ቅመም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጤ
3 ፖም
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጎመኑን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ ።
2. ጎመን ፣ ጨው ፣ ቅቤ ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ መከለሻ ቅመም ፣ ስኳር ፣
ቅርንፉድና ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
3. ፖሙን በስሱ ቈርጦ ከጎመኑ ጋር አደባልቆ ለአንድ ሰዓት
ማብሰል ።
4. ኮምጣጤውን ጨምሮ ለተጨማሪ አንድ ሰዓት አብስሎ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

209. ጥቅል ጎመን በፐርስሜሎ ።

4 ኩባያ ጥቅል ጎመን ፣ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ እስኪበስል ድረስ መቀቀል ።
3. በስሎ ሲወጣ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

210. በምድጃ የበሰለ ጥቅል ጎመን ።

4 ኩባያ ጥቅል ጎመን ፣ የተቀቀለ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
2 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ጥቅል ጎመኑን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሚጥሚጣ እላዩ ላይ መነስነስ ።
2. እንቁላል ፣ ወተትና ጨው አደባልቆ ጎመኑ ላይ መጨመር ።
3. በብረት ድስት ውስጥ የፈላ ውኃ ጨምሮ እላዩ ላይ ጎመን ያለበትን መጋገሪያ ዕቃ ማስቀመጥ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአርባ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

211. የተቀቀለ ጥቅል ጎመን ።

$\frac{1}{3}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን
4 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ጎመኑን አጥቦ መቁረጥ ።
2. የተቈረጠውን ጎመን ብረት ድስት ውስጥ ከውኃና ከጨው ጋር ጨምሮ ብረት ድስቱን ሳይከድኑ መቀቀል ።

3. ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ አብስሎ ፣ ውኃውን አጠንፍፎ ፣ ጎመኑ ላይ የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

212. በምድጃ የበሰለ ካሮት ።

18 ትንንሽ ካሮት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቀርንፉድ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ውኃ
ጨው

አሠራር

1. ካሮቱን ልጦ ማጠብ ።
2. የተላጠውን ካሮት መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ውስጥ መጨመር ።
3. ቅቤ ፣ ስኳር ፣ ጨውና ቀርንፉድ በደንብ አደባልቆ ውኃ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን መቀላቅል ካሮቱ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

213. ካሮትና አተር ።

2 ኩባያ ካሮት ፣ ተልጦ የተቀቀለ
2 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ፐርሰሜሎ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ካሮትና አተር ማደባለቅ ።
2. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ መጨመር ።
3. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

214. የካሮትና የስዴኖ ሱፍሌ ።

1 ኩባያ ካሮት ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
½ ኩባያ ስዴኖ ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
¼ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
2 እንቍላል ፥ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ዳቦ በወተት ማራስ ።
2. ካሮት ፥ ሰዴኖ ፥ ሽንኩርትና አስኳሉን አደባልቆ በወተት ከራሰው ዳቦ ጋር ማዋሐድ ።
3. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ፤ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. የተመታውን የእንቍላል ዞፍ በተራ ቍጥር2 ከተዘጋጀው የካሮት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ፋራንሃይት ድግሪ በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

215. ካሮት በፎርማጆ ።

3½ ኩባያ ካሮት ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
¾ ኩባያ ፎርማጆ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
3 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1½ ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤና ዱቄቱን ማደባለቅ ።
2. ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።

3. እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
4. ጨው ፥ ሚጥሚጣ ፥ ግማሽ ኩባያ ፎርማጆ መጨመር ።
5. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ካሮቱን ማድረግ ።
6. ካሮቱ ላይ የተዘጋጀውን ሶስ መጨመር ።
7. ቀሪውን ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

216. የተቀቀለ የአበባ ጎመን ።

1½ ኪሎ የአባበ ጎመን
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ቁንዶ በርበሬ ፥ ቅቤ ፥ የፈላ ውኃ

አሠራር

1. የአበባ ጎመኑን ጨው የገባበት ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ መዘፍዘፍ ።
2. የተዘፈዘፈውን የአበባ ጎመን በውኃ አለቅልቆ ብረት ድስት ውስጥ መጨመር ።
3. ጨውና የፈላ ውኃ ጨምሮ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ጨምሮ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

217. የአበባ ጎመን ፍሪተር—ኮተሌት ።

1 ኩባያ የአበባ ጎመን ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 እንቍላል ፥ የተመታ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
2. የአበባ ጎመን ፣ እንቁላል ፣ ወተትና ቅቤ ከዱቄት ጋር ማዋሐድ ።
3. ዘይት መጥበሻ ላይ ማፍላት ።
4. የአበባ ጎመኑን ድብልቅ በማንኪያ እየቆነጠሩ የፈላው ዘይት ላይ ጨምሮ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን የአበባ ጎመን ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

218. በቆሎ በፎርማጆ ።

3 ኩባያ በቆሎ ፣ የተቀቀለ
½ ኩባያ ፎርማጆ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
8 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
ሚጥሚጣ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. በቆሎውን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ጨው ፣ቁንዶ በርበሬ ፣ ክሬምና ፎርማጆ በቆሎው ላይ መጨመር ።
3. ሙቀቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው ቀልጦ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
4. ሚጥሚጣ ነስንሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

219. የበቆሎና የቃሪያ ፍሪተር ።

2 ኩባያ በቆሎ፣የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ክሬም
2 እንቁላል፣የተመታ

¼ ኩባያ ቃሪያ፣የተከተፈ
1½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
የቲማቲም ሶስ

አሠራር

1. በቆሎ ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ክሬም ፣ እንቁላልና ፣ ቃሪያ ማደባለቅ ።
2. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ መንፋት ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን አንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. በመጥበሻ ላይ ዘይት ማፍላት ።
5. የበቆሎና የዱቄት ድብልቁን በማንኪያ እየቆነጠሩ መጥበሻው ላይ በመጨመር በፈላው ዘይት ላይ አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ ማብሰል ።
6. ትኩሱን ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

220. የእሸት በቆሎ ቅቅል ።

8 ራስ የበቆሎ እሸት
ቅቤ
ጨው
የፈላ ውኃ

አሠራር

1. የበቆሎውን ቅጠል መሸልቀቅ ።
2. የፈላ ውኃ ውስጥ ከድኖ ማብሰል ።
3. የበሰለውን በቆሎ ከቅቤና ጨው ከጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

221. በቆሎና ሰዴኖ ።

2 ኩባያ በቆሎ ፡ የተቀቀለ
1½ ኩባያ ሰዴኖ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ

½ የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ ወተት
¼ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ቅባት የተቀባ የመጋገሪያ ዕቃ መዘጋጀት ።
2. በቆሎ ፣ ስጎኖ ፣ የወይራ ፍሬና ግማሹን ቃሪያ በየተራ መጋገሪያ ዕቃው ላይ ማድረግ ።
3. ቁንዶ በርበሬ ፣ ጨው ፣ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤና ወተት አደባልቆ በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀው የበቆሎ ድብልቅ ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨ ዳቦ ፣ ቃሪያና ቅቤ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

222. የበቆሎ ፍሪተር ።

2 ኩባያ የተቀቀለ በቆሎ
2 እንቍላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ሚጥሚጣ አደባልቆ መንፋት ።
2. በቆሎና አስኳሉን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. የእቍንላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቍላል ዞፍ ከበቆሎው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. ዘይት በመጥበሻ ላይ ማፍላት ።

6. በተራ ቍጥር 4 የተዘጋጀውን የበቆሎ ድብልቅ በማንኪያ እየ ቆነጠሩ የፈላው ዘይት ላይ ጨምሮ አጋም እስኪመስል እያ ገላበጡ ማብሰል ።
7. የበሰለውን ፍሪተር ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

223. የተፈጨ እንጉዳይ ።

½ ኪሎ እንጉዳይ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1½ ኩባያ ወተት
5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እንጉዳዩን አጥቦ መከተፍ ።
2. የተከተፈውን እንጉዳይ በቅቤ ማቁላላት ።
3. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ዱቄት አደባልቆ መጨመር ።
4. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ከአምስት እስከ ስምንት ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

224. አከራ—ባሚያ—በቲማቲም ሶስ ።

700 ግራም አከራ—ባሚያ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1¼ ኩባያ የቲማቲም ሶስ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፣ የተከተፈ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እክራውን አጥቦ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. እክራውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ውስጥ እክራውን መጨመር ።
5. የቲማቲም ሶስ ፣ ጨው ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሜሎ አደባልቆ እክራው ላይ መጨመር ።
6. ሙቀቱ ድግሪ 350 ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

225. አተርና ሽንኩርት ።

3 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ደቃቅ ሽንኩርት ፣ የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
½ የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. አተር ፣ ሽንኩርት ፣ ክሬምና ስኳር ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ብረት ድስት ውስጥ እያማሰሉ በደንብ ማፍላት ።
3. ክሬሙ ከአተርና ከሽንኩርት ጋር በደንብ ከተዋሐደ በኋላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

226. አተር በፎርማጆ ።

4 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ፎርማጆ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ፣ የተከተፈ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. አተሩን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ወተት አደባልቆ መጨመር ።
3. ፎርማጆና ቲማቲሙን እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፈራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

227. አተር በሽንኩርትና በቅቤ ።

3½ ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በመጠኑ በቅቤ እያቁላሉ ማብሰል ።
2. ቁንዶ በርበሬ ፣ ጨው ፣ ነጭ ሽንኩርትና አተር ጨምሮ ከድኖ በመጠኑ ማንተክተክ ።
3. በደንብ ከተዋሐደ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

228. በቆሎ የተሞላ ቃሪያ ።

6—8 የፈረንጅ ቃሪያ
2 ኩባያ በቆሎ፣የተቀቀለ
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¼ ኩባያ የወይራ ፍሬ፣የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ከቂጡ በኩል መቀንጠስ ፤ ውስጡን ከፍቶ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ለሁለት ደቂቃ በውኃ መቀቀል ።
3. በቆሎ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ፎርማጅ ቅቤ ቃሪያና የወይራ ፍሬውን አደባልቆ ቃሪያ ውስጥ መሙላት ።
4. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

229. ማካሮኒ የተሞላ ቃሪያ ።

6 የፈረንጅ ቃሪያ
1 ኩባያ ማካሮኒ፣የተቀቀለ
150 ግራም ፎርማጅ
1 ኩባያ ቲማቲም፣የተቀቀለ
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቃሪያውን ከጫፉ በኩል በስሱ መቁረጥ ።
2. በስሱ የተቈረጠውን ቃሪያ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ አብስሎ ማጠንፈፍ ።
3. የበሰለውን ቃሪያ ፣ ማካሮኒ ፣ ግማሹን ፎርማጅ ፣ ቲማቲም ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
4. ጫፉ የተቈረጠውን ቃሪያ ፍሬውን አውጥቶ በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን የማካሮኒ ድብልቅ መሙላት ።
5. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ ፎርማጅ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

230. በምድጃ የበሰለ ድንችና ቋንጣ ።

3 ትልልቅ ድንች
¼ ኪሎ ቋንጣ
4 ሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 ሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
2 ኩባያ ወተት
ፐርሰሜሎ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች በደንብ አጥቦ ማድረቅ ።
2. ታጥቦ የደረቀውን ድንች ዘይት መቀባት ።
3. መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል
4. ቋንጣውን ቈራርጦ በቅቤ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ዱቄቱንና ቁንዶ በርበሬውን ከተቁላላው ቋንጣ ጋር አደባልቆ ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
6. እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
7. ድንቹን በቁመቱ ከፍሎ ውስጡን መቦርቦር ።
8. የቋንጣውን ድብልቅ የተቦረቦረው ድንች ውስጥ ግማሽ ድረስ መሙላት ።
9. ተቦርቡሮ የወጣውን ድንች አልሞ ፈጭቶ ቋንጣ በተሞላው ድንች ውስጥ መጨመር ።
10. የተሞላውን ድንች መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
11. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ከሦስት እስከ ስድስት ሰው ይመገባል ።

231. በምድጃ የበሰለ ድንችና ቦሎቄ ።

1⅓ ኩባያ ቦሎቄ ፣ ተቀቀለ
4 ሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 ሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ወተት
2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
የቲማቲም ሶስ

አሠራር

1. ቦሎቄውን ከሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤ፥ ከአንድ የሻይ ማንኪያ ጨውና ከሩብ ኩባያ ወተት ጋር ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ቦሎቄ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. የተፈጨውን ድንች ደግሞ በአንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤና ከተፈ ጨው ጨውና ወተት ጋር አደባልቆ በሎቄው ላይ መጨመር ።
4. ቀሪውን ቅቤ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተደረገውን ድንች መቀባት ።
5. ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

232. በምድጃ የበሰለ ድንች፥ ቍጥር 1 ።

2 ኩባያ ድንች፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 እንቍላል፥ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ወተት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ፥ የተመታ እስኳል፥ ወተት፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈ ጨው ድንች ጋር ማደባለቅ ።
2. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
3. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ በጥንቃቄ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል።
5. በምድጃ የበሰለውን ድንች ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

233. የድንች፥ የሰዴኖና የአቾሎኒ ሎፍ ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ሰዴኖ፥ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ አቾሎኒ፥ የተፈለፈለ

3 ኩባያ ድንች፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 እንቍላል፥ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት፥ የተከተፈ
የቲማቲም ሶስ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ትንሽ ውኃ ውስጥ ጨው ጨምሮ ሰዴኖውን ቀቅሎ ውኃውን ማጠንፈፍ ።
2. አቾሎኒ፥ ድንች፥ ቅቤ፥ እንቍላል፥ ጨው፥ ሚጥሚጣ፥ ሽንኩርትና የተቀቀለውን ሰዴኖ በደንብ ማደባለቅ ።
3. የሎፍ መጋገሪያውን ቅቤ መቀባት ።
4. ቅባት የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

234. በምድጃ የበሰለ ድንችና ካሮት ።

3 ድንች
3 ካሮት
1 ኩባያ ወተት፥ የሞቀ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
የቲማቲም ሶስ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንችና ካሮቱን መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንችና ካሮት ጨው በገባበት ውኃ ቀቅሎ ሲበስል መፍጨት ።

3. ወተት ፣ ቅቤ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨ ድንችና ካሮት ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. መጋገሪያ ዕቃውን (ካሴሮል) ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
5. የተቀቀለውን ድንችና ካሮት መጋገሪያ ዕቃው ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል።
7. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

235. የተቀቀለ ድንች ።

700 ግራም ድንች
¼ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
250 ግራም ፋሶሊያ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ቁንዶ በርበሬ ፣ ፐርሰሜሎ ፣ ጨው

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን ድንች ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
3. ፋሶሊያውን በአጭሩ ቀንጥሶ ማጠብ ።
4. የታጠበውን ፋሶሊያ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
5. የተቀቀለውን ድንችና ፋሶሊያ ማደባለቅ ።
6. ቅቤ ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሜሎ ከድንችና ከፋሶሊያው ጋር አደባልቆ የመቀቀያውን ውኃ እስኪመጥ ድረስ ከድኖ ማብሰል ።

ለድስት ሰው ይመግባል ።

236. ድንችና ፎርማጆ ።

8 ድንች ፣ የተቀቀለ
½ ኩባያ ፎርማጆ
¼ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ድንች መላጥ ።
3. ቅቤ ፣ ፎርማጆ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከድንቹ ጋር ማደባለቅ ።
4. የተደባለቀውን ድንችና ፎርማጆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

237. ድንች በፉርኖ ዱቄትና በቅቤ ።

6 ድንች ፣ ተቀቅሎ የተቈረጠ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 ኩባያ ወተት
የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከቀለጠው ቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
3. ወተቱን የተደባለቀው ዱቄት ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
4. የሎሚ ጭማቂውንና ድንቹን ጨምሮ እስኪወፍር ማንተክተክ ።
5. ሲበስል አውርዶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

238. ድንች በነጭ ሶስ ።

6 ራስ ድንች
1½ ኩባያ መካከለኛ ነጭ ሶስ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ኩባያ ውኃ
ዘይት ወይም የቀለጠ ቅቤ
ፐርስሜሎ

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
3. የተቀባውን ድንች መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ድንች ያለበት መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ውኃና ጨው ጨምሮ መክደን ።
5. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለግማሽ ሰዓት ማብሰል።
6. የበሰለው ድንች ላይ ትኩስ ነጭ ሰስ መጨመር ።
7. በፐርስሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

239. ድንችና ፐርስሜሎ ።

ከ8—10 ራስ ድንች
½ ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፡ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንችና ወተት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ድንቹ ወተቱን እስኪመጥ ድረስ ከድኖ ማብሰል ።
3. ቁንዶ በርበሬ ፡ ጨው ፡ ቅቤና ፐርስሜሎ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ዎች ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

240. ዶል ሞኒከ ድንች ።

2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ መካከለኛ ነጭ ሰስ
¼ የሻይ ማንኪያ በሶብላ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች መከተፍ ።
3. የተከተፈውን ድንች ፡ ከነጭ ሰስ ፡ ከበሶብላ ፡ ከጨውና ከቁንዶ በር በሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. የድንቹን ድብልቅ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. የተፈጨውን ዳቦ ድንቹ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

241. የሩስያ ድንች ።

4 መካከለኛ ድንች
1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
የፈላ ውኃ
ቁንዶ በርበሬ
ጨው

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ መከተፍ ።
2. የተከተፈውን ድንች ፡ ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማብሰል ።

3. ከሬምና ቅቤውን ጨምሮ አዋሕዶ ማውጣት ።
4. ትንሽ በረድ ሲል ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

242. በምድጃ የበሰለ ድንች ፣ ቍጥር 2 ።

6 መካከለኛ ድንች
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ወተት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
2. ድንቹን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ በሦስት ደረጃ መደርደር ። በእያንዳንዱ ድርድር መካከል ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ዱቄትና ቅቤ መጨመር ።
3. ወተት ጨምሮ መክደን ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተሩብ ያህል ማቆየት ።
5. የመጨረሻውን አሥራ አምስት ደቂቃ የመጋገሪያ ዕቃውን ክዳን ከፍቶ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

243. ድንች በሽንኩርት ፣ ቍጥር 1 ።

2 ኩባያ ድንች
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ ፓርስሜሎ ፣ የተከተፈ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦና ከትፎ በመጠኑ ማብሰል ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
3. ሽንኩርቱን ከቅቤ ጋር አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
4. ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር ድንቹን አደባልቆ መጥበስ ፤ ድንቹ እንዳያር ዘይት መጨመር ።
5. ድንቹ ከበሰለ በኋላ ሣህን ላይ አውጥቶ በፓርስሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

244. የጉበት ሶሲጅና የድንች ኬክ ።

6 በስሎ የተቈረጠ የጉበት ሶሲጅ
2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
2 እንቍላል
2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
የተፈጨ ዳቦ
ቅቤ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ፣ ከጨው ፣ ከቁንዶ በርበሬና ከአንድ እንቍላል ጋር ማደባለቅ ።
2. የድንቹን ድብልቅ ስድስት እኩል ቦታ ከፍሎ በስሱ የተከተፈውን ሶሲጅ ጨምሮ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. ቀሪውን እንቍላልና ውኃ ማደባለቅ ።
4. የተድቦለቦለውን ድንችና ሶሲጅ የተመታው እንቍላል ውስጥ መንከር ።
5. እንቍላል ውስጥ የተነከረው የድንችና የሶሲጅ ድብልቅ ላይ የተፈጨውን ዳቦ መነስነስ ።
6. ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
7. በሰዴኖ ወይም በፓርስሜሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

245. ድንች ፡ ፎርማጆና እንቍላል ።

4 ትልቅ ድንች
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
2 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
3 ቲማቲም ፡ የተከተፈ
6 እንቍላል ፡ ተሰብሮ በውኃ እንፋሎት የተቀቀለ
  ዘይት ፡ ለመጥበሻ የሚሆን
  ቅቤ
  ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንች ልጦ መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ድንች መፍጨት ።
3. ቅቤ ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ፎርማጆ ከተፈጨው ድንች ጋር ማደባለቅ።
4. የተደባለቀውን ድንች ስድስት ቦታ ከፍሎ በክቡ በእጅ መጠፍጠፍ።
5. ዘይት በመጥበሻ ላይ አፍልቶ የተጠፈጠፈውን ድንች አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስ ።
6. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ቲማቲሙን ጨምሮ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
7. የተጠበሰው ድንች ላይ የበሰለውን ቲማቲም መጨመርና እላዩ ላይ ደግሞ ተሰብሮ በውኃ እንፋሎት የተቀቀለውን እንቍላል በመልክ አስቀምጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

246. የቲማቲም ሶስ ፡ ቍጥር 3 ።

2½ ኩባያ ቲማቲም የተከተፈ ፡ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
4 ቅርንፉድ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሻይ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱንና ቅርንፉዱን ከቲማቲም ጋር ደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ አዋሕዶ የቲማቲሙን ድብልቅ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ።
4. የበሰለውን የቲማቲም ሶስ አጥልሎ ቅመሙንና ሽንኩርቱን ማውጣት ።
5. የቲማቲሙን ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር መጠቀም ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

247. ስፓንሽ ድንች ።

2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፡ የተከተፈ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርቱንና ቃሪያውን እስኪበስል ድረስ በቅቤ ማቁላላት ።
2. ድንች ፡ የአሳማ ሥጋ ፡ ጨውና ሚጥሚጣ ከተቁላላው ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር አዋሕዶ መንተክተክ ሲጀምር ማውጣት ።

አራት ሰው ይመግባል ።

248. ተድቦልቡሎ የተጠበሰ ድንች ።

3 ኩባያ ድንች
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 እንቍላል ፡ የተመታ

½ ኩባያ ወተት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ዘይት

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ድንች መፍጨት ።
3. እንቁላል ፣ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
4. የተፈጨውን ድንች ፣ የእንቁላልና የወተት ድብልቅ አሥራ ሁለት ቦታ ከፍሎ ማድቦልቦል ፤ የተፈጨውን ዳቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት እያገላበጡ መጥበስ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

249. ድንችና ቆስጣ ።

2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1½ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
⅓ ኩባያ ቆስጣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የእንቁላል አስኳል ፣ በመጠኑ የተመታ
1 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ፣ ከቅቤ ፣ ከአስኳል ፣ ከቆስጣ ፣ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ድንች በእጅ አድቦልቡሎ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
3. የተፈጨውን ዳቦ ተድቦልቡሎ እንቁላል ውስጥ የተነከረ ድንች ላይ መነስነስ ።
4. ድንቹን መጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

250. የተሞላ ድንች ።

2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
½ ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የእንቁላል አስኳል
3 የሾርባ ማንኪያ የሥጋ መረቅ
1 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
በርበሬ
ዘይት ለመጥበሻ

አሠራር

1. የተፈጨ ድንች ፣ ክሬም ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ በርበሬ ፣ ሽንኩርትና የእንቁላሉን አስኳል በደንብ ማደባለቅ ።
2. ሥጋውንና መረቁን በአንድ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማሞቅ ።
3. የድንቹን ድብልቅ መጀመሪያ አምስት ቦታ ከፍሎና በስሱ አድቦልቡሎ ከዚያም መሃከሉን ከፍቶ የሞቀውን ሥጋ መሙላት።
4. የተሞላውን ድንች ቀዳዳውን ደፍኖ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
5. የተፈጨውን ዳቦ እንቁላል ውስጥ የተነከረው ድቡልቡል ድንች ላይ መነስነስ ።
6. ዘይቱን መጥበሻ ላይ አፍልቶ የተዘጋጀውን ድቡልቡል ድንች አጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል ።

አምስት ሰው ይመገባል ።

251. ዴሉክስ ድንች ።

2 መካከለኛ ድንች
1 ትንሽ ሽንኩርት
¼ የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ
1 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ ማጠብ ።
2. የተላጠውን ድንች ከሽንኩርትና ከቃሪያ ጋር አድርጎ በሥጋ መፍጫ መፍጨት ።
3. ጨው፡ቁንዶ በርበሬ፡እንቍላል ከተፈጨው ድንች ጋር ማደባለቅ ።
4. ቅቤውን በመጥበሻ ላይ አሙቆ የድንቹን ድብልቅ ጨምሮ እያገላበጡ እስኪበስል መጥበስ ።

ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመግባል ።

252. የዳች የድንች ዳምፕሊንግ ።

9 መካከለኛ ድንች
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 እንቍላል ፡ በደንብ የተመታ
1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ ከተላጠ በኋላ መፍጨት ።
2. የተፈጨውን ድንች ፡ ጨው ፡ እንቍላል ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ ዱቄትና ገውዙን ማደባለቅ ። ድብልቁ የላላ ከሆነ ተጨማሪ የተፈጨ ዳቦ መጨመር ።
3. የድንቹን ድብልቅ በመጠኑ እየቆነጠሩ በእጅ ማድቦልቦል ።
4. የተድቦለቦለውን የድንች ድብልቅ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ቀቅሎ ከውኃ ውስጥ ማውጣት ።
5. የተፈጨውን ዳቦና ሽንኩርት በቅቤ አቁላልቶ አጋም ሲመስል ማውጣት ።
6. የተቀቀለው የድንች ድብልቅ ላይ የበሰለውን ሽንኩርትና የተፈጨ ዳቦ ድብልቅ ጨምሮ ማቅረብ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

253. አይሪሽ ዳምፕሊንግ ።

5 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ድንች ፡ ያልተቀቀለና በደቃቁ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 እንቍላል ፡ በመጠኑ የተመታ

አሠራር

1. ዘይቱ መጥበሻ ላይ ሲሞቅ ሽንኩርት ጨምሮ ማቁላላት ።
2. በደቃቁ የተከተፈውን ድንች ጨምሮ ከሽንኩርቱ ጋር ማብሰል ። ሲቀዘቅዝ የተፈጨውን ድንች ፡ ጨው ፡ ዱቄትና እንቍላል ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የተደባለቀውን ድንች በመጠኑ እየቆነጠሩ በእጅ በስሱ ማድቦልቦል ።
4. የተድቦለቦለውን ድንች ጨው በገባበት የፈላ ውኃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከመቀቀያው ውኃ ውስጥ ወዲያው ማውጣት ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

254. የተፈጨ ድንች ።

6 ድንች
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት የፈላ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ቅቅል ድንች ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ በጭልፋ እየተጫኑ ወይም በመፍጫ መሣሪያ ማላም ።

3. ቅቤ ፥ ወተት ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እስኪበስል ድረስ በማንኪያ እያማሰሉ ማዋሐድ ።
4. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

255. ድንች በሽንኩርት ፥ ቍጥር 2 ።

8 ድንች
6 ሽንኩርት
6 ካሮት
½ ኩባያ ወተት
2—4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርት ፥ ካሮትና ድንቹን ልጦ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን ሽንኩርት ፥ ድንችና ካሮት ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
3. የበሰለውን ሽንኩርት ፥ ከካሮትና ከድንች ጋር አደባልቆ መፍጨት ።
4. ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ ፥ ወተትና ቅቤ ጨምሮ በደንብ ከተደባለቀ በኋላ በብረት ድስት መጣድ ።
5. በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ እያማሰሉ ለአሥራ አምስት ደቂቃ እሳት ላይ ማቆየት ።
6. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

256. የተፈጨ ድንች በፎርማጆና በተፈጨ ዳቦ ።

6 ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
½ ኩባያ ፎርማጆ
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቍላል ፥ በደንብ የተመታ

አሠራር

1. ቅቤ፥ጨው፥ሚጥሚጣና እንቍላል ከተፈጨ ድንች ጋር ማደባለቅ ።
2. የድንቹን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. ድንቹ ላይ ፎርማጆውን ከዚያም የተፈጨውን ዳቦ መጨመር ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም አጋም እስኪመስል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

257. የተፈጨ ድንች በዓሣ ።

2 ኩባያ የተፈጨ ድንች
2 ኩባያ የከራብ ወይም የዓሣ ሥጋ፥የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት ፥ ለብ ያለ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
2. ቅቤውን አቅልጦ ከዱቄቱ ጋር ማደባለቅና ቀስ በቀስ ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማሞቅ ።
3. ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና የከራብ ወይም የዓሣ ሥጋ ጨምሮ ለሦስት ደቂቃ አብስሎ የተፈጨው ድንች ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨውን ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

258. ድንች በእንቍላልና በቤከን ።

4 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
12 በስሱ የተቈረጠ ቤከን

2 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
6 እንቁላል
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ወተት
ቅቤ

እሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ከጨው ፣ ከቁንዶ በርበሬ ፣ ከወተትና ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
2. ሁለቱን እንቁላል ጨምሮ እስኪለሰልስ ድረስ በማንኪያ መምታት ።
3. የድንችና የእንቁላሉን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ። እንቁላሉን ለመጨመር እንዲያመች ድብልቁን ስድስት ቦታ ከፈት ማድረግ ።
4. ስድስቱን እንቁላል በየተራ ሰብሮ በተዘጋጀው ስድስት ጐድጓዳ ቦታ ውስጥ መጨመር ።
5. ቤከኑን በመጠኑ ጠብሶ በእንቁላሉ ዙሪያ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ እንቁላሉ እስኪበስል ወይም ቤከኑ እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ። ከተፈለገም ፎርማጆ እላዩ ላይ ነስንሶ ማብሰል ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

259. የድንች ፔስትሪና የሶሴጅ ሮል ።

¼ ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
¼ ኪሎ የሶሴጅ ሥጋ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ ቅቤ
1 እንቁላል ፣ ዞፉ ብቻ የተመታ
ቀዝቃዛ ውኃ

እሠራር

1. ዱቄቱንና ጨውን አደባልቆ መንፋት ።
2. ዱቄቱንና ቅቤውን በማንኪያ በመጫን እስኪዋሐድ ድረስ በደንብ ማቡካት ።
3. የተፈጨውን ድንች ከተደባለቀው ዱቄትና ቅቤ ጋር ማዋሐድ ። በደንብ እንዲያያዝ ትንሽ ውኃ ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. የዱቄቱንና የድንቹን ድብልቅ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መክተፊያ ላይ አድርጎ በስሱ መዳመጥ ።
5. ሶሴጁን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የእንቁላሉን ዞፍ መቀባት ። አየር ለማስወጣት እንዲያመች በሹካ እልፎ እልፎ መውጋት ።
6. በስሱ የተዳመጠው የዱቄትና የድንች ድብልቅ ላይ ሶሴጁን ጨምሮ መጠቅለል ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

260. የድንች ፖልፔቲ ።

6 ድንች
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
የቲማቲም ሶስ

እሠራር

1. ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ድንች መፍጨት ።
3. የተፈጨውን ድንች ፣ ከዱቄት ፣ ከቅቤ ፣ ከፎርማጆና ከጨው ጋር ማደባለቅ ።
4. የተዘጋጀውን የድንችና የዱቄት ድብልቅ በመጠኑ እየቆነጠሩ በእጅ ላይ በክቡ መጠፍጠፍና ከመሃሉ የቀለበት ያህል ቀዳዳ ማበጀት ።
5. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ እጋም እስኪመስል ማብሰል ።
6. ትኩሱን ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

261. የድንች አምሉት ።

1 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
3 የሾርባ ማንኪያ ወተት

አሠራር

1. አስኳሉን ከድንች ጋር ማደባለቅ ።
2. ሽንኩርቱ ላይ ፐርስሜሎ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከድንቹና በቁጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ላይ አጋም እስኪ መስል ማብሰል ።
6. ሲበስል አውጥቶ አጥፎ ትኩሱን በሣህን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

262. ስኳር ድንች በማርና በብርቱካን ጭማቂ ።

3 ኩባያ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
2 የሻይ ማንኪያ ማር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
እንጀራ

አሠራር

1. የተፈጨውን ስኳር ድንች ከጨው ፣ ከማር ፣ ከብርቱካን ጭማቂ ከእንቁላል አስኳልና ከቅቤ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።

3. የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከስኳር ድንቹ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ።
5. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
6. በስሎ ከወጣ በኋላ በእንጀራ ፍሬ አጊጦ ማቅረብ ።

263. ብርቱካንና ስኳር ድንች ።

6 መካከለኛ ስኳር ድንች
3 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ማርማላት
4 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሙቅ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንች በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
3. ቤከኑን በመጠኑ መጥበስ ።
4. የተጠበሰው ቤከን ላይ የፈላ ውኃና ድንቹን ጨምሮ እስኪፈላ ከድኖ ማቆየት ።
5. ስኳር ድንቹን ከመጥበሻው አውጥቶ ሣህን ላይ ማስቀመጥ ።
6. ማርማላቱ የተጣደው መጥበሻ ላይ ሲፈላ አውጥቶ በሣህን የተቀመጠው ስኳር ድንች ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

264. ስኳር ድንች በማር ።

6 ስኳር ድንች
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማር
1 የብርቱካን ጭማቂ ወይም የሎሚ ጭማቂ
ጨው

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ልጦ በስሱ በቁመቱ መቁረጥ ።
2. የተቈረጠውን ስኳር ድንች ለአሥራ አምስት ደቂቃ መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን ስኳር ድንች ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. ማር ፥ የብርቱካን ጭማቂና ጨው አደባልቆ ስኳር ድንቹ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

265. ስኳር ድንች በሙዝ ።

6 መካከለኛ ስኳር ድንች
3 ሙዝ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ የፈላ ውኃ
ዝንጅብል

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንች በስሱ መክተፍ ።
3. ሙዙን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ስኳር ድንቹንና ሙዙን በየተራ መጨመር ።
5. ቅቤ ፥ ትንሽ ዝንጅብልና ውኃ ጨምሮ መክደን ።
6. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
7. ክዳኑን ክፍቶ አጋም እስኪመስል ምድጃው ውስጥ ማቆየት ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

266. ስኳር ድንች በአሳማ ሥጋ ።

3 ስኳር ድንች
1 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 ኩባያ የፈላ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንች በስሱ መቁረጥ ።
3. የአሳማ ሥጋውን አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን የአሳማ ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. የአሳማ ሥጋው ላይ ስኳር ድንቹን ጨምሮ በስኳር ድንቹ ላይ ስኳር መነስነስ ።
6. ውኃ ጨምሮ መክደን ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ፤ ውኃውን ሲመጥ ትንሽ ውኃ መጨመር ።
8. የአሳማ ሥጋው ወደ መብሰሉ ሲቃረብ የመጋገሪያውን ዕቃ ክዳን ከፍቶ አጋም እስኪመስል ምድጃው ውስጥ ማቆየት ።

ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመግባል ።

267. ስኳር ድንች በቤከንና በፎርማጆ ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ስኳር ድንች ፥ የተቀቀለ
120 ግራም ቤከን ፥ የተከተፈ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ መረቅ
1 ኩባያ የቲማቲም ሳልሳ
ፎርማጆ

አሠራር

1. ቤከኑንና ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት ።
2. የተቀቀለውን ስኳር ድንች ልጦ በወፍራሙ በቁመቱ መቁረጥ ።
3. ስኳር ድንቹን ከተቁላላው ቤከንና ሽንኩርት ጋር አደባልቆ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።
4. መረቁንና ሳልሳውን ጨምሮ ለተጨማሪ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ፎርማጆውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

268. የተፈጨ ስኳር ድንች ።

4 ስኳር ድንች የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
ጨው

አሠራር

1. የተቀቀለውን ስኳር ድንች ልጦ መክተፍ ።
2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ አቅልጦ ስኳር ድንቹን ፣ ጨውና ዱቄቱን መጨመር ።
3. ወተቱን ጨምሮ በዝግታ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

269. የተድቦለቦለ ስኳር ድንች ።

2 ኩባያ ትኩስ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቁላል ፣ የተመታ
የተፈጨ ዳቦ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ስኳር ድንች ፣ ቅቤ ፣ ጨውና እንቁላል ማደባለቅ ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. የተድቦለቦለውን ድንች ላይ የተፈጨ ዳቦ መነስነስ ።
4. መጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ የተድቦለቦለውን ድንች እያገላበጡ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
6. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

270. ስኳር ድንች በአቾሎኒ ።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 ኩባያ አቾሎኒ ፣ የተፈጨ
2 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 እንቁላልና 2 የሾርባ ማንኪያ ወተት የተደባለቀ
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ ፣ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨ ስኳር ድንች ፣ አቾሎኒ ፣ እንቁላል ፣ ጨው ፣ በርበሬና ዱቄት ማደባለቅ ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. የተፈጨውን ዳቦ የተድቦለቦለው ስኳር ድንች ላይ ነስንሶ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
4. በድጋሚ የተፈጨ ዳቦ መነስነስ ።
5. በመጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ የተድቦለቦለውን ስኳር ድንች መጥበስ ።
6. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

271. የስኳር ድንች ችፕስ ።

ስኳር ድንች
የሎሚ ጭማቂ ወይም ኮምጣጤ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ጨው

አሠራር

1. ለመክተፍ አመቺ ቅርጽ ያለው ስኳር ድንች መምረጥ ።
2. ስኳር ድንቹን አጥቦ መላጥ ።

3. የተላጠውን ስኳር ድንች በስሱ መከተፍ ።
4. የሎሚ ጭማቂ ወይም ኮምጣጤ ከውኃ ጋር አደባልቆ የተከተፈውን ስኳር ድንች ውስጡ ቀለሙን እንዳይለውጥ መጨመር ።
5. በንጹሕ ጨርቅ የስኳር ድንቹን ውኃ ማድረቅ ።
6. በመጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ የስኳር ድንቹን እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
7. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
8. ጨው ነስንሶ ማቅረብ ።

272. ስኳር ድንች በአናናስ ።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
¼ ኩባያ አናናስ ፥ ተልጦ የተቈረጠ
1 እንቍላል
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ እጀ ፥ የታሸገ
ትንሽ ዘይት ፥ ለመጥበሻ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ስኳር ድንች ከእንቍላል ፥ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።
2. የአናናሱን ሩብ ልጦ ስምንት ቦታ መቍረጥ ።
3. የስኳር ድንቹን ድብልቅ ስምንት ቦታ ከፍሎ በእጅ ማድቦልቦል ።
4. የተድቦለቦለው ስኳር ድንች ውስጥ አናናሱን ጨምሮ እንዳይታይ መልሶ መድፈን ።
5. እጃውን የተድቦለቦለው ስኳር ድንች ላይ መነስነስ ።
6. በመጥበሻ ላይ ዘይት አሙቆ ስኳር ድንቹን አጋም እስኪመስል እያገላበጡ መጥበስ ።
7. የተጠበሰውን ስኳር ድንች ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
8. ትኩሱን ማቅረብ ።

ከአራት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

273. የስኳር ድንችና የግሬፕ ፍሩት ካሴሮል ።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
8 ግሬፕ ፍሩት ፍንካች ፥ ፍሬው የወጣለት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 እንቍላል ፥ በደንብ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
4 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ስኳር ድንች ፥ ጨው ፥ ገውዝ ፥ ክሬም ፥ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ቅቤና እንቍላሉን ማደባለቅ ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
3. የግሬፕ ፍሩቱን ፍንካች ስኳር ድንቹ ላይ አልፎ አልፎ መሰካት ።
4. ቅቤውንና ስኳሩን እላዩ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ወይም ስኳሩ እስኪሟሟ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

274. ስኳር ድንች በዶሮ ሥጋ ።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 እንቍላል ፥ በደንብ የተመታ
½ ኩባያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
2 ኩባያ የዶሮ መረቅ
4 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
6 የሾርባ ማንኪያ ውኃ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ከእንቍላሉ ጋር በደንብ መምታት ።
2. የስኳር ድንቹን ድብልቅ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. የዶሮ ሥጋውንና ሽንኩርቱን አደባልቆ ስኳር ድንቹ ላይ መጨመር።

4. መረቁን አፍልቶ ዱቄቱንና ውኃውን አደባልቆ መጨመርና እያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ከበሰለ በኋላ የዶሮ ሥጋው ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

275. የተፈጨ ስኳር ድንች ።

6 መካከለኛ ስኳር ድንች ፣ የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ትኩስ ወተት
ትንሽ ገውዝ

አሠራር

1. ስኳር ድንቹን ቀቅሎ መላጥ ።
2. የተላጠውን ስኳር ድንች ከቅቤና ከወተት ጋር መፍጨት ።
3. ደረቅ የሚል ከሆነ ወተት መጨመር ።
4. ከተፈለገም ትንሽ ገውዝ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

276. ስኳር ድንች በብርቱካን ።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
3 ብርቱካን
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
6 በስሎ የተቈረጠ እናናስ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ስኳር ድንች ፣ ቅቤ ፣ ጨውና የብርቱካን ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. ብርቱካኑን በክቡ ሁለት ቦታ መቍረጥና ውስጡን ቦርቡሮ ማውጣት ።
3. የብርቱካኑን ቀፎ በስኳር ድንች ድብልቅ መሙላት ።

4. የተቈረጠውን እናናስ ስኳር ድንቹ ላይ መሰካት ።
5. የተሞላውን ብርቱካን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

277. የስኳር ድንች ፓፍ ።

2 ኩባያ የስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት ወይም ክሬም
1 እንቍላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨ ስኳር ድንች ፣ ቅቤ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ወተት ማደባለቅ
2. አስኳሉን በደንብ መምታትና በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የስኳር ድንች ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቍላል ዞፍና የስኳር ድንቹን ድብልቅ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

278. በምድጃ የበሰለ የቆስጣና—እስፒናች—የፋርኖ ዱቄት ድብልቅ።

1 ኪሎ ቆስጣ—እስፒናች
6 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ የቀለጠ
1 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣውን (እስፒናች) ፡ አጥቦ መክተፍ ።
2. አንዱን እጅ የተከተፈ ቆስጣ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ፤ እላዩ ላይ ሁለት የሾርባ ማንኪያ ዱቄት መነስነስ ።
3. በዚህ ሁኔታ ቆስጣውና ዱቄቱ እስኪያልቅ ድረስ መጋገሪያ ዕቃው ላይ እየደራረቡ መጨመር ።
4. ቅቤ ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ መጨመር ።
5. ፎርማጆውንና የተፈጨውን ዳቦ አደባልቆ እላዩ ላይ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

279. ቆስጣ—እስፒናች—በተቀቀለ እንቍላል ።

3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
2 እንቍላል ተቀቅሎ በስሎ የተቈረጠ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
ትንሽ ገውዝ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ቆስጣ—እስፒናች—በደቃቁ መክተፍ ።
2. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ገውዝ ከቆስጣው ጋር ማደባለቅ ።
3. ቅቤውን አቅልጦ ከዱቄት ጋር አደባልቆ ማብሰል ።
4. ቆስጣውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ለሦስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. የቆስጣውን ድብልቅ ሣህን ላይ አድርጎ በስሱ በተቈረጠ እንቍላል አጊጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

280 ተድቦልቡሎ የተቀቀለ የዓሣ ሥጋ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ካሮት ፡ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 እንቍላል ፡ የተመታ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ሊትር የዓሣ መረቅ
2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
$\frac{1}{4}$ የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፡ በደቃቁ የተከተፈ

አሠራር

1. የዓሣ ሥጋ ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ ሽንኩርት ፡ ካሮት ፡ ስኳር ፡ እንቍላል ፡ ቁንዶ በርበሬና ጨው በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የዓሣውን መረቅ በብረት ድስት ጥዶ ማፍላት ።
3. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ በእጅ አድቦልቡሎ የፈላው መረቅ ውስጥ ጨምሮ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. የበሰለውን የዓሣ ድብልቅ ከመረቁ ውስጥ ማውጣት ።
5. ዱቄቱን በትንሽ ውኃ በጥብጦ ከቀረው መረቅ ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰልና የተከተፈውን ፐርሰሜሎ ጨምሮ ማውጣት።
6. በስሎ የተቀመጠው ዓሣ ላይ በተራ ቍጥር 5 የተዘጋጀውን የዱቄት ድብልቅ እላዩ ላይ ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

281. ቲማቲም በአሳማ ሥጋ ።

8 የሾርባ ማንኪያ የአሳማ ሥጋ
3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
4 ትልቅ ቲማቲም
የፐርሰሜሎ ቅጠል

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋ ፣ ማዮኔዝና ሽንኩርት ማደባለቅ ።
2. ቲማቲሙ ከታጠበ በኋላ ውስጡን ቦርቡሮ ፍሬውን ማውጣት ።
3. እያንዳንዱን ቲማቲም አራት ቦታ በስሱ መቁረጥ ።
4. የተደባለቀውን የአሳማ ሥጋ ግማሹ ቲማቲም ላይ ማድረግ ።
5. በቀሪው ግማሽ ቲማቲም ደግሞ የአሳማ ሥጋውን መሸፈን ።
6. በማዮኔዝና በፐርሰሜሎ ቅጠል ማጌጥ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

282. የተሞላ እንቁላል ።

8 እንቁላል ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዴኖ ቅጠል ፣ በደቃቁ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አቻሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፣ ተከትፈ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ማዮኔዝ ፣ ጨው
ቅጠል ሰላጣ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ልጦ ሁለት ቦታ በቁመቱ መቁረጥ ።
2. አስኳሉን ለብቻ አውጥቶ ማድቀቅ ።
3. የአሳማሥጋ ፣ የሰዴኖ ቅጠል ፣ አቻሎኒ ፣ ቃሪያ ፣ ሰናፍጭ ፣ ጨውና ማዮኔዝን ከእንቁላል አስኳሉ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን የአሳማ ሥጋ ድብልቅ መሙላት ።
5. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣሀን ላይ ከተዘጋጀ በኋላ የተሞላውን እንቁላል ለዓይን በሚስብ ሁኔታ መደርደር ።
6. የተሞላው እንቁላል ላይ ትንሽ በርበሬ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

283. አይብና ካሮት ።

75 ግራም አይብ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ትንሽ ሚጥሚጣ
የፐርሰሜሎ ቅጠል

አሠራር

1. አብይብና ካሮት ማደባለቅ ።
2. ጨው ፣ ሚጥሚጣና ሽንኩርት ድብልቁ ውስጥ መጨመር ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ በደንብ አዋሕዶ የካሮት ቅርጽ እንዲይዝ አድርጎ ማድቦልቦል ።
4. ቅርጹን እንዲጠብቅ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. የፐርሰሜሎውን ቅጠል ከጫፉ በኩል በመሰካት ካሮት አስ መስሎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

284. ጣፋጭና ጉምዛዛ መከሰስ ።

1 ኩባያ መረቅ ፣ የዶሮ ወይም የሥጋ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ ፣ የተጠበሰ
ጨው ፣ በርበሬ

አሠራር

1. መረቅ ፣ ኮምጣጤ ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ በርበሬና ሽንኩርት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን እሳት ላይ ጥዶ አለማቋረጥ እያማሰሉ እስኪ ወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ስስ የተጠበሰው ዓሣ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

285. ጥቅል የአሳማ ሥጋ—ቤከን ።

8 ቍራጭ በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ—ቤከን
4 የሾርባ ማንኪያ አቾሎኒ ፣ የተፈጨ

አሠራር

1. የተቈረጠውን የአሳማ ሥጋ አቾሎኒ መቀባት ።
2. አቾሎኒ የተቀባውን የአሳማ ሥጋ ጠበቅ አድርጎ መጠቅለልና በክር ማሰር ።
3. ምድጃ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

286. የሙዝ ስካሎፕ በእንቍላል—የተጠበሰ ሙዝ ።

1 እንቍላል
1½ የሻይ ማንኪያ ጨው
6 ሙዝ ፣ በመጠኑ የበሰለ
¾ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ የሚሆን

አሠራር

1. እንቍላሉ በመጠኑ ከተመታ በኋላ ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ሙዙን ልጦ በቁመቱ መሰንጠቅ ።
3. ሙዙን የተመታው እንቍላል ውስጥ መንከር ።
4. እንቍላል ውስጥ የተነከረው ሙዝ ላይ የተፈጨ ዳቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት መጥበስ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

287. የቤከንና የአይብ መከሰስ ።

¼ ኪሎ አይብ
4 ቍራጭ በስሱ የተቈራረጠ ቤከን—የአሳማ ሥጋ
8 ቍራጭ በስሱ የተቈረጠ በእሳት የደረቀ ዳቦ ።

አሠራር

1. ቤከኑን በጣም አድቅቆ መክተፍ ።
2. አይቡንና የተከተፈውን ቤከን ማደባለቅ ።
3. የአይቡንና የቤከኑን ድብልቅ በዳቦ ላይ መቀባት ።
4. የተቀባውን ዳቦ ሙቀቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

288. የስዊድሽ እንቍላል ።

8 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
1 የእንቍላል ዘፍ ፣ በመጠኑ የተመታ
½ ኪሎ ሶሴጅ
የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቍላል መላጥ ።
2. የእንቍላሉን ዘፍ በመጠኑ ከተመታ በኋላ የተላጠውን እንቍላል መቀባት ፣
3. እንቍላሉን በሶሴጅ መጠቅለል ።
4. የተፈጨውን ዳቦ የተጠቀለለው እንቍላል ላይ ነስንሶ በፈላ ዘይት መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን እንቍላል በቁመቱ ሁለት ቦታ ቈርጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

289. በአሳማ ሥጋ የተጠቀለለ ሙዝ ።

6 በስሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
6 ሙዝ ፣ በመጠኑ የበሰለ
ሰናፍጭ
ፎርማጆ

አሠራር

1. ሰናፍጩን የአሳማ ሥጋው ላይ መነስነስ ።
2. ሙዙን ሰናፍጭ በተነሰነሰበት የአሳማ ሥጋ መጠቅለል ።

3. የተጠቀለለውን ሙዝ ጉድጓዳ የመጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ፎርማጁውን እላዩ ላይ መነስነስ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

290. የዶሮ ጉበትና የአሳማ ሥጋ ሽሽክበብ ።

8 የዶሮ ጉበት
8 ቁራጭ በስሱ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እያንዳንዱን የዶሮ ጉበት አራት ቦታ መቁረጥ ።
2. እያንዳንዱን የአሳማ ሥጋ አምስት ቦታ መቁረጥ ።
3. የዶሮ ጉበቱ ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማጣፈጥ ።
4. የዶሮውን ጉበትና የአሳማ ሥጋውን በየተራ ሽቦ ላይ ሰክቶ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

291. በክሬም የተሠራ ዶሮ ።

1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
2 የሻይ ማንኪያ የዶሮ ሾርባ
1 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ ኩባያ ክሬም
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማለስለስ ።
2. የዶሮውን ሾርባ ማሞቅ ።
3. የእንቁላሉን አስኳል ከሞቀው የዶሮ ሾርባ ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።

4. ጀላቲኒውን ከሞቀው የዶሮ ሾርባና እንቁላል ጋር አደባልቆ ማሟሟት ።
5. የሟሟውን የጀላቲኒውን ድብልቅ አቀዝቅዞ የዶሮ ሥጋ ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የእንቁላል ዞፍና ክሬሙን አንድ ላይ ማደባለቅ ።
6. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ገልብጦ ማቀዝቀዝ ።
7. ቅጠል ሰላጣ አጥቦ ሣህን ላይ አዘጋጅቶ የቀዘቀዘውን የዶሮና የክሬም ድብልቅ ከቅርጽ ማውጫው ዕቃ አውጥቶ ሰላጣው ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

292. የተጠቀለለ የጥጃ ሥጋ ።

የጥጃ ሥጋ
3 የተቀቀለ እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኪሎ ሶሲጅ
1 ቃሪያ

አሠራር

1. የጥጃ ሥጋውን በቢላዋ ሰንጥቆ መዘርጋት ።
2. እንቁላሉንና ሶሴጁን በጥጃ ሥጋ መጠቅለል ።
3. የተጠቀለለውን ሥጋ በክር አጥብቆ መጠምጠም ።
4. የፈላው ውኃ ውስጥ ጨውና ቃሪያ ጨምሮ የተጠቀለለውን ሥጋ ለሦስት ሰዓት በዝግታ ማብሰል ።
5. ሥጋውን ከመረቁ ውስጥ አውጥቶ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
6. የቀዘቀዘውን ሥጋ በስሱ ከትፎ ማቅረብ ።

ሰምንት ሰው ይመግባል ።

293. የፎርማጅ ሱፍሌ ።

⅓ ኩባያ ፎርማጅ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
5 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1⅓ ወተት ፣ የፈላ
1 ማንኪያ ጨው
4 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤና ዱቄቱን አደባልቆ ወተት፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ መጨመር ።
2 እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።
3 ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ሲቀዘቅዝ በደንብ ከተመታ የእንቁላል አስኳል ጋር ማደባለቅ ።
4. የእንቁላሉን ዞፎ እስኪወፍር ድረስ መትቶ በተራ ቁጥር 3 ከተ ዘጋጀው ድብልቅ ጋር በዝግታ ማዋሐድ ።
5. ሱፍሌውን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ውስጥ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

294. አቾሎኒ በአትክልት ።

½ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
1 ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ዳቦ ፣ የተፈጨ
½ ኩባያ ወተት
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቅሎች በሙሉ ማደባለቅ ።
2. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
3. መጋገሪያው ላይ ድብልቁን በሙሉ ግልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

295. ዳቦ ላይ የሚቀባ ሶስ ።

1 ኪሎ ፎርማጆ
8 የደረቀ ዳቦ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
1 ኩባያ ቢራ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፎርማጆውንና ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ አድርጎ የፈላ ውኃ ላይ በእንፋሎት ማቅለጥ ።
2. ጨው ፣ ሚጥሚጣ ፣ ሰናፍጭ ፣ ቁንዶ በርበሬና ቢራ ጨምሮ እስኪለደልድ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. ዳቦውን በስሱ ቈርጦ ምጣድ ላይ ወይም በዳቦ መጥበሻ ላይ ማድረቅ ።
4. የተዘጋጀውን ሶስ የደረቀውን ዳቦ ቀብቶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

296. የእንጉዳይ ሶስ ።

¼ ኩባያ እንጉዳይ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. እንጉዳዩን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ዱቄቱን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የዶሮውን መረቅ ጨምሮ እስኪለደልድ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
5. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ ።
6. በዶሮ መረቅ ፈንታ ወተት ወይም ክሬም መጠቀም ይቻላል ።

297. ፎርማጆ የተቀባ ደረቅ ዳቦ ።

8 የተቈረጠ ዳቦ
2 ኩባያ ፎርማጆ
2 እንቍላል ፤ የተመታ
3 የሾርባ ማንኪያና ክሬም
3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እንቍላል ፤ ክሬም ፤ ዱቄት ፤ ፎርማጆ ፤ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
2. የተቈረጠውን ዳቦ የተዘጋጀው ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
3. የተነከረውን ዳቦ በዘይት እያገላበጡ መጥበስ ።

298. በፎርማጆ የተጠቀሰለ ዳቦ ።

2 ዳቦ ፤ የተቈረጠ
½ ኩባያ ፎርማጆ
1 እንቍላል
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ማንኪያ ቅቤ ፤ የቀለጠ

እሠራር

1. ዳቦውን በአራት ማዕዘን በትንሹ መቍረጥ ።
2. እንቍላል ፤ ጨውና ቅቤ ማደባለቅ ።
3. የተቈረጠውን ዳቦ በተራ ቍጥር 2 በተዘጋጀው የእንቍላል ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
4. ፎርማጆውን የተነከረው ዳቦ ላይ መነስነስ ።
5. ዳቦውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራን ሃይት በሆነ ምድጃ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

299. ቺዝ ፓፍ ።

1 ዳቦ
100 ግራም ፎርማጆ
¼ የሻይ ማንኪያ ቤክንግ ፓውደር
1 እንቍላል ፤ አስኳልና ዞፉ የተለየ
ቅቤ

እሠራር

1. ዳቦውን በክቡ ቈርጦ በአንድ ወገን ብቻ ማድረቅ ።
2. እሳት ያልነካውን ሌላውን ወገን ቅቤ መቀባት ።
3. ፎርማጆ ፤ ቤኪንግ ፓውደርና የእንቍላሉን አኳስል በደንብ ማደባለቅ ።
4. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ በደንብ መምታት ።
5. በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ ከእንቍላል ዞፉ ጋር ማደባለቅ ።
6. የእንቍላሉን ድብልቅ ቅቤ የተቀባው ዳቦ ላይ መርጎ መጋገሪያው ዕቃ ላይ ማኖር ።
7. የተዘጋጀውን ዳቦ ሙቀቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

300. የዳቦና የቺዝ ሽሽክባብ ።

1 ዳቦ ፤ የተቈረጠ
½ ኪሎ ቺዝ ፤ በስሎ የተቈረጠ
1½ ኩባያ ወተት
⅓ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 እንቍላል ፤ እስኳሉ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
የቲማቲም ሶስ

አሠራር

1. ዳቦውንና ቺዙን መቊረጥ ።
2. የተቈረጠውን ዳቦና ቺዝ ሽቦ ላይ መስካት ።
3. ሽቦ ላይ የተሰካውን ዳቦና ቺዝ ወተት ውስጥ ነክሮ ዱቄት መነስነስ ።
4. የእንቍላሉን አስኳል ፣ ጨውና ውኃ አደባልቆ ዳቦና ቺዙን መንከር ።
5. የተነከረውን ዳቦና ቺዝ በፈላ ዘይት ውስጥ መጥበስ ።
5. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

301. የመከሰስ ፔስትሪ ።

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ቅቤ
170 ግራም ክሬም
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ጨውና ዱቄቱን አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ክሬሙን በሹካ በመምታት እንዲዋሐድ ማድረግ ።
3. ዱቄቱን ከቅቤና ክሬም ጋር ማደባለቅ ።
4. ሊጡን ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ መዳመጥ ።
5. በተፈለገው ቅርጽ ቈርጦ ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 370 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለስድስት ደቂቃ ወይም እስከሚበስል ማቆየት ።

302. እንቍላል በዳቦ ።

1 ዳቦ—ባኒ ካሴታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
3 እንቍላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዳቦውን ስምንት ቦታ መቊረጥ ።
2. ቅቤውን በመጥበሻ አቅልጦ ዳቦውን መጥበስ ።
3. እንቍላል ፣ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
4. የእንቍላል ድብልቁን የተጠበሰው ዳቦ ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

303. የዳቦ ፑዲንግ ።

4 የተቈረጠ ዳቦ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
2 እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
2 ኩባያ ወተት
ቅቤ

አሠራር

1. ዳቦውን ቈርጦ ቅቤ መቀባት ።
2. መጋገሪያውን ቅቤ ቀብቶ የተዘጋጀውን ዳቦ እላዩ ላይ መደርደር ።
3. አቾሎኒውን ዳቦው ላይ መነስነስና የቀረውን ዳቦ ከላዩ መሸፈን ።
4. እንቍላል ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ቫኒላና ወተቱን አደባልቆ ዳቦው ላይ ማፍሰስ ።
5. በአቾሎኒ ማጌጥ ።
6. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

304. የዳቦ ፍርፍር ።

2 ኩባያ ዳቦ ፣ ተቈራርጦ የደረቀ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ወተት ፥ ክሬምና ቅቤ አደባልቆ ትንሽ ሞቅ ማድረግ ።
2. ጨውና ዳቦ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማስቀመጥ ።
3. በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ ወተቱን እስከሚመጥ ድረስ ማን ተክተክ ።
4. በትኩሱ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

305. አፕል—ፖም—በዳቦ ።

3 ኩባያ የተከተፈ አፕል—ፖም
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ዳቦ ፥ የተፈጨ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ ፥ የተፈጨ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. አፕል ፥ አንድ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ፥ ስኳርና ቀረፋ ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ቅቤና ውኃ አደባልቆ መጨመር ።
4. ቀሪውን ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ትኩሱን ወይም ቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

306. ሊቨር ሎፍ—ከጉበት የተዘጋጀ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ጉበት
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
2 የተቁረጠ የእሳማ ሥጋ ፥ ጨው ያለው
1 ራስ ሽንኩርት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ፐርሰሜሎ ፥ የተከተፈ
2 እንቁላል ፥ በመጠኑ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጉበቱን እጥቦ የሞቀ ውኃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. ጉበት ፥ የእሳማ ሥጋ ፥ ሽንኩርት ፥ ፐርሰሜሎ ፥ የተፈጨ ዳቦ እንቁላል ፥ ጨውና ፥ ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ መፍጨት ።
3. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገል ብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
4. የተጋገረውን ሎፍ ማውጣት ።
5. ዱቄቱን ከሎፉ በወጣው መረቅ በጥብጦ እሳት ላይ መጣድ ።
6. ዱቄቱ በሚንተከተከበት ጊዜ ስለሚወፍር ውኃ ጨምሮ እስኪ በስል ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
7. ከበሰለ በኋላ ሎፉ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

307. ስካሎፕ ድ ችክን ።

3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 ኩባያ የዶሮ መረቅ ወይም ወተት

2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 ኩባያ ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
2 እንቍላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
ቅቤ ያለው የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. ዱቄት ፣ ጨውና መረቁን ከቅቤው ጋር ማደባለቅ ።
3. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እሳት ላይ ጥዶ እስኪ ወፍር እያማሰሉ ማብሰል ።
4. የዶሮ ሥጋ ፣ የተፈጨ ዳቦና ማካሮኒውን መጨመር ።
5. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
6. በተራ ቍጥር 4 የተዘጋጀውን ድብልቅ ግማሹን የተቀባው ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ቀጥሎም እንቍላሉን ቈርጦ እላዩ ላይ መደረብ ።
8. በእንቍላሉ ላይ ቀሪውን የዶሮና የማካሮኒ ድብልቅ መጨመር ።
9. ከቅቤ ጋር የተደባለቀውን የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
10. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

308. ጥቅል ጎመን በማካሮኒ ።

1 ኩባያ ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
⅔ ኩባያ ጥቅል ጎመን ፣ የተከተፈ
1 ፓኬት ጀላቲኒ
1 ኩባያ ውኃ ፣ የሞቀ
¾ ኩባያ ውኃ ፣ የቀዘቀዘ
2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን በሙቅ ውኃ አሟምቶ ቀዝቃዛ ውኃ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
3. ማካሮኒ ፣ ጥቅል ጎመንና ቃሪያ መጨመር ።
4. ሎፍ መሥሪያ ላይ ገልብጦ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ቀዝቅዞ ሲረጋ አውጥቶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

309. ዶሮና ማካሮኒ ።

1½ ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
¼ ኩባያ ቅቤ
¾ ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ
2 እንቍላል ፣ የተመታ
½ ኩባያ ዳቦ ፣ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
2 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን በሞቀ ወተት ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ቅቤና ወተት ከተመታው እንቍላል ጋር ማዋሐድ ።
3. የተፈጨ ዳቦ ፣ የዶሮ ሥጋ ፣ ፎርማጆ ፣ ማካሮኒ ፣ ፐርሰሜሎ ፣ ሽንኩርት ጨውና ቁንዶ በርበሬ በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀላቅሎ ማዋሐድ ።
4. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

310. የሩዝ ፓንኬክ ።

3 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቢኪንግ ፓውደር
4 የተቈረጠ ያሳማ ሥጋ—ቤከን
3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 ኩባያ ቲማቲም ፣ በጣም የደቀቀ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን እድቅቆ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን የአሳማ ሥጋ ያለ ዘይት ወይም ቅቤ መጥበስ ።
3. ሽንኩርት ፥ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ ፥ ሩዝ ፥ ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ቲማቲሙን ከተጠበሰው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
4. ከአሳማው ሥጋ የወጣውን ቅባት በመጥበሻ ላይ ማፍላት ።
5. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን የሩዝና የአሳማ ሥጋ ድብልቅ በማንኪያ እየቆነጠሩ የፈላው ቅባት ውስጥ ጨምሮ መጥበስ ።

311. የሩዝ ፥ ጥብስ ።

1 ኩባያ ሩዝ የተቀቀለ
የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
የሎሚ ልጣጭ ፥ የደቀቀ

አሠራር

1. ሩዝ ፥ ወተት ፥ ስኳር ፥ ጨው ፥ የሎሚ ልጣጭና አንዱን እንቁላል በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. የቀረውን አንድ እንቁላል ከውኃው ጋር ማደባለቅ ።
4. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እንቁላሉ ውስጥ ነክሮ የተፈጨውን ዳቦ መነስነስ ።
5. በመጥበሻው ላይ ዘይት ማፍላት ።
6. በተራ ቁጥር 4 የተዘጋጀውን የሩዝ ድቡልቡል በፈላው ዘይት ውስጥ ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ።

312. የሩዝ ወፍል ።

1 ኩባያ ሩዝ ፥ የተቀቀለ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት

3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል
1 ኩባያ ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. የእንቁላሉን አስኳልና ወተቱን በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር መምታት ።
3. ቅቤውንና ሩዙን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታትና በተራ ቁጥር 3 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር በዝግታ ማዋሐድ ።
5. ወፍል መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

313. የሩዝ መፊን ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ኩባያ ሩዝ
1 ኩባያ ወተት
2 እንቁላል ፥ የተመታ
5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ሩዝ ፥ ወተት ፥ እንቁላልና ቅቤ አደባልቆ መምታት ።
2. ዱቄት ፥ ስኳር ፥ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር በደንብ እስኪያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
3. የመፊን መጋገሪያውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን የሩዝ ድብልቅ ግማሹን መጨመር ። እላዩ ላይ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን መጨመር ።
4. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃምሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

314. የአጃ መፊን ፡፡

$\frac{2}{3}$ ኩባያ አጃ ፣ የተቀቀለ
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስኳርና ጨው ማደባለቅ ፡፡
2. እንቁላል ፣ አጃ ፣ ወተትና ቅቤ የተደባለቀው ዱቄት ላይ ጨምሮ ማዋሐድ ፡፡
3. የመፊን መጋገሪያውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን የአጃ ድብልቅ ግማሽ ድረስ መጨመር ፡፡
4. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ፡፡

315. ቺዝ ፎንዱ ፡፡

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ወተቱን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የፈላ ውኃ ላይ በእንፋሎት ሞቅ ማድረግ ፡፡
2. የተፈጨ ዳቦ ፣ ፎርማጆ ፣ ቅቤ ፣ ጨውና በርበሬ ማደባለቅ ፡፡
3. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ ለይቶ አስኳሉን ጨምሮ ማደባለቅ ፡፡
4. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር መምታት ፡፡

5. የእንቁላሉን ዞፍ ከዳቦና ከእንቁላል አስኳል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ፡፡
6. የመጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ወይም ዘይት መቀባት ፡፡
7. በተራ ቁጥር3 የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ፡፡
8. የፈላ ውኃ ዕቃ ላይ አድርጎ የተሞላውን መጋገሪያ እላዩ ላይ ማስቀመጥ ፡፡
9. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ አምስት ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

316. ተፈጭቶ የተጋገረ ድንች ፡፡

6 ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ፎርማጆ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 እንቁላል
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤ ፣ ጨው ፣ ሚጥሚጣ ፣ እንቁላልና የተፈጨውን ድንች ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ፡፡
2. የመጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ፡፡
3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ፡፡
4. ፎርማጆና የተፈጨ ዳቦውን እላዩ ላይ መነስነስ ፡፡
5. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል፡፡

ስድስት ሰው ይመግባል ፡፡

317. እንቁላልና ቆስጣ—እስፒናች ፡፡

2 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
⅓ ኩባያ ወተት
2 ቲማቲም
4 እንቁላል
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ—እስፒናች—ቁንዶ በርበሬ፣ በርበሬና ጨው ማደባለቅ ።
2. ዱቄቱን ከቅቤው ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ፎርማጆና ወተቱን በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማብሰል ።
4. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን የቆስጣ ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ በስሱ የተከተፈውን ቲማቲም እላዩ ላይ መጨመር ።
5. ከቲማቲሙ ላይ እንቍላልና ፎርማጆ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

318. በፉርኖ ዱቄት የተጋገረ ፎርማጆ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ኩባያ ፎርማጆ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
¾ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. በሹካ በመማገ ከቅቤው ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ ።
3. ወተቱን ጨምሮ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
4. ትንሽ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን ሊጥ በቁመቱ በቀጭኑ መቍረጥ ።

6. የተቈረጠውን ሊጥ ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ላይ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ ማስቀመጥ ።
7. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

319. በምድጃ የበሰለ ቆስጣ—እስፒናች ።

3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
4 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
2 እንቍላል፣ በመጠኑ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የተቀቀለ እንቍላል፣ በስሱ የተቈረጠ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ—እስፒናች—ሽንኩርት፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
2. እንቍላሉን ከወተት ጋር አደባልቆ ከቆስጣው ጋስ ማዋሐድ ።
3. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. የተፈጨውን ዳቦና ቅቤ ቆስጣው ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
5. ተቀቅሎ በስሱ በተቈረጠ እንቍላል አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

320. ቆስጣ—እስፒናች—በቃሪያ ።

3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
3 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ቃሪያና ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።
2. ቆስጣ ፣ ጨውና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ትኩሱን ማህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

321. ዝኩኒና ቲማቲም ።

1 ኪሎ ዝኩኒ
3 ቲማቲም ፣ በስሱ የተቈረጠ
2 መካከለኛ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ ሁለት ቦታ ከፍሎ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የተቈረጠውን ዝኩኒ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. ቲማቲም ፣ ሽንኩርት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ቀላቅሎ በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ዝኩኒ ጨምሮ መክደን ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ማህን ላይ ገልብጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

322. የተጠበሰ ዝኩኒ ።

2 ኪሎ ዝኩኒ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 እንቍላል ፣ የተመታ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ዝኩኒ በስሱ መከተፍ ።
3. የተከተፈው ዝኩኒ ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
4. የተፈጨ ዳቦ ዝኩኒው ላይ ደምድሞ እንቍላል ውስጥ መንከር ።
5. ለሁለተኛ ጊዜ የተፈጨ ደቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት አጋም እስኪ መስል እያገላበጡ ማብሰል ።
6. ዘይቱን እንዲመጥ ወረቀት ላይ ማስቀመጥ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

323. ቲማቲም በሽንኩርት ።

3$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፣ ተከትፎ የበሰለ
18 ትንንሽ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርት ልጦ በፈላ ውኃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ውኃውን ማንጠፍጠፍ ።
2. ቲማቲም ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ከተቀቀለው ሽንኩርት ጋር ማደባለቅ ።
3. በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሲሮል) ላይ ማድረግ ።
4. ቅቤውን እላዩ ላይ ጨምሮ የተፈጨውን ዳቦ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ሳይከደን ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

324. ፍም ላይ የተጠበሰ ቲማቲም ።

6 ቲማቲም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ

ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ሁለት ቦታ በከቡ መቁረጥ ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ በወፍራም ሽቦ በተሠራ ወንፊት ላይ አስቀምጦ በፍም ላይ እያገላበጡ መጥበስ ።
3. ቅቤውን አቅልጦ የበሰለው ቲማቲም ላይ መጨመር ።
4. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

325. ቲማቲምና ሰዴኖ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ቲማቲም
1 ኩባያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ አራት ቦታ መቁረጥ ።
2. ሰዴኖ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ጨምሮ ብረት ድስት ውስጥ ክድኖ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ከሌላ ምግብ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

326. በምድጃ የበሰለ ቲማቲም ።

6 ቲማቲም
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ በቆሎ ፣ ተፈትጎ የተቀቀለ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

6 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
6 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከማፍ በኩል ቈርጦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. የተከተፈውን ቃሪያ የሞቀ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ አቆይቶ ውኃውን ማንጠፍጠፍ ።
3. ከቲማቲም ውስጥ ተቦርቡሮ የወጣውንና የተከተፈውን ቃሪያ ማደባለቅ ።
4. የተቀቀለ በቆሎ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከቲማቲምና ከቃሪያ ጋር ማዋሐድ ።
5. የበቆሎውን ድብልቅ የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ መሙላት ።
6. የተሞላው ቲማቲም ላይ የተፈጨውን ዳቦና ቅቤውን ጨምሮ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 370 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
8. ከተፈለገም በበቆሎውና በተፈጨው ዳቦ ፈንታ አንድ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝና አንድ የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት መጠቀም ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

327. የተሞላ ቲማቲም ።

6 ቲማቲም
2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ጥቅል ጎመን ፣ የተከተፈ
ቅቤ ፣ ጨው
የእንቁላል ሶስ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቈርጦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ከቲማቲሙ ውስጥ የወጣውን እድቅቆ መክተፍ ።
3. ሽንኩርቱ በቅቤ ከተቁላላ በኋላ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ እንቍላል ፣ ቃሪያ ፣ ሰዲኖ ፣ ጥቅል ጎመንና የተከተፈውን ቲማቲም ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ መሙላት ።
5. የተሞላውን ቲማቲም በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
7. ከእንቍላል ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

328. ዝኩኒ በቲማቲም ።

1 ኪሎ ዝኩኒ
2 ኩባያ ተከትፎ በመጠኑ የበሰለ ቲማቲም
3 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¾ ኩባያ ፎርማጆ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. ዝኩኒውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቲማቲም ፣ ጨው ፣ በርበሬ ጨምሮ በሌላ ድስት ለአምስት ደቂቃ አብስሎ ከዝኩኒው ጋር ማደባለቅ ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ እላዩ ላይ ፎርማጆውን መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

329. እስፒናች—ቆስጣ—የተሞላ ቲማቲም ።

6 ቲማቲም
2 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
የእንቍላል ሶስ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቈርጦ ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቆስጣ ፣ ቅቤ ፣ ጨው ፣ ሽንኩርትና ተቦርቡሮ የወጣውን ቲማቲም አደባልቆ የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ መሙላት ።
3. የተሞላውን ቲማቲም በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከእንቍላል ሶስ ጋር ማቅረብ

ስድስት ሰው ይመግባል ።

330. በምድጃ የበሰለ ቲማቲም በተፈጨ ዳቦ ።

4 ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቈርጦ በመጠኑ የተቀቀለ
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ፓርሰሜሎ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቲማቲሙን ማደባለቅ ።
2. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ግማሹን የተፈጨ ዳቦ ማድረግ ።
3. በተፈጨው ዳቦ ላይ ቲማቲሙን መጨመር ።
4. እላዩ ላይ ቀሪውን የተፈጨ ዳቦ ጨምሮ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ማብሰል።
5. በፓርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

331. የተጠበሰ ቲማቲም በፉርኖ ዱቄት ።

6 ቲማቲም ፣ በስሱ የተቈረጠ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቍላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. የተነፋውን ዱቄት ከእንቍላል ጋር ማደባለቅ ።
3. በዝግታ እያማሰሉ ወተቱን መጨመር ።
4. በመጨረሻም ቅቤውን ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።
5. በስሱ የተቈረጠውን ቲማቲም ከፍ ብሎ በተዘጋጀው የዱቄት፣የእንቍላልና የወተት ድብልቅ ውስጥ ነክሮ መጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ እያገላበጡ እጋም እስኪመስል ማብሰል ።
6. ዘይቱን እንዲመጥ ጥብሱን ቲማቲም ወረቀቱ ላይ ማስቀመጥ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

332. የቲማቲም ጥብስ ።

6—8 በጣም ያልበሰለ ቲማቲም
1 እንቍላል
1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
3 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ማርገሪን

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ቆሻሻውን አስወግዶ በክብ በስስ በስሱ መምተር።
2. እንቍላል መትቶ ከውኃው ጋር ማደባለቅ ።
3. የተፈጨ ዳቦ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።

4. ቲማቲሙን እንቍላል ውስጥ እየነከሩ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. በማርገሪን ጠብሶ ፐርሰሜሎ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

333. ደበርጃን በፔፐሮኒ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ደበርጃን
$\frac{1}{4}$ ኪሎ ፔፐሮኒ
1 በክብ ቅርጽ የተመተረ ቀይ ሽንኩርት
3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
$\frac{1}{4}$ ኪሎ ቲማቲም
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሚነሰነስ ፐርሰሜሎ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ደበርጃን በስሱ መትሮ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለግማሽ ሰዓት መዘፍዘፍ ።
2. በንጹሕ ጨርቅ አድርቆ በፈላ ዘይት ውስጥ መጥበስ ።
3. ፔፐሮኒውን በቁመት መትሮ ውኃውን አጥልሎ በጨርቅ ላይ ከደረቀ በኋላ በዘይት መጥበስ ።
4. ለመጥበሻ ከዋለው ግማሽ ኩባያ ዘይት ድስት ውስጥ ጨምሮ ነጭና ቀይ ሽንኩርት እንዲሁም ፐርሰሜሎ ቀላቅሎ መጥበስ ።
5. በሌላ ድስት ውስጥ ከደበርጃኑ ትንሽ ፣ ከፔፐሮኒው ትንሽ ከሥር እንጥፎ እላዩ ላይ የተጠበሰውን ሽንኩርት መጨመር ።አስፈላጊ ከሆነም በክቡ የተመተረ ወይም የተፈጨ ቲማቲም ማድረግ ። የቀረውን ደበርጃንና ፔፐሮኒ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሜሎ እላዩ ላይ መነስነስ ። በክብ የተመተረ ቲማቲም እላዩ ላይ በመደርደር ትንሽ ዘይት እፍስሶ ምድጃ ውስጥ ወይም በፎርኔሎ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመገባል ።

334. የድንች ፓንኬክ ።

1 ኪሎ የተፈጨ ድንች
16 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
6 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
6 የተመታ እንቁላል
50 ግራም ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
እስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ወተት

አሠራር

1. እንቁላል ፣ ድንች ፣ ስኳር ፣ የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ ቀላቅሎ ማዋሐድ ።
2. አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ወተት መጨመር ።
3. በአንድ መጥበሻ ላይ ማርገሪን አቅልጦ የድንቹን ቅልቅል እላዩ ላይ ገልብጦ መጣድ ።
4. አጋም ሲመስል መገልበጥ ። ከበሰለ በኋላ ከአሳማ ሥጋ ወይም ከተጠበሰ እንቁላል ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመገባል ።

335. በምድጃ የበሰለ አበባ ጎመን ።

1 ትንሽ የአበባ ጎመን
2 እንቁላል ፣ የተመታ
100 ግራም ፎርማጆ
2 የተከተፈ ቲማቲም
½ ኩባያ ወተት
ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የአበባ ጎመኑን ጨው በገባበት የፈላ ውኃ ውስጥ ጥዶ በስሎ ሳይደቅ መቀርደድ ።
2. እንቁላል ፣ 75 ግራም ፎርማጆ ፣ ቲማቲም ፣ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።

3. የአበባ ጎመኑን ቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
4. እላዩ ላይ የእንቁላሉን ቅልቅል ጨምሮ የቀረውን ፎርማጆ ነስንሶ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰልና ቀዝቀዝ ሲል ማቅረብ ።

ሦስት ሰው ይመገባል ።

336. የድንች ላዛኛ ።

8 መካከለኛ ድንች
1 ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ
100 ግራም የአሳማ ሥጋ ፣ አስፈላጊ ከሆነ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 ቃሪያ
2 ኩባያ ወፍራም ባሽመል ፣ አንደኛ መጽሐፍ ፣ ቁጥር 274
6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ድንቹን አብስሎ በወፍራሙና በክቡ መቁረጥ ።
2. ቃሪያውን በቁመቱ በቀጭኑ መቁረጥ ።
3. ባሽመል መሥራት ።
4. በባሽመሉ ውስጥ ፎርማጆ ጨምሮ እስኪዋሐድ ማማሰል ።
5. ቅቤውን አቅልጦ ከተፈጨው ዳቦ ጋር መደባለቅ ።
6. መጋገሪያ ዕቃውን ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
7. ድንቹን ከሥር አንጥፎ ባሽመል መጨመር ። ቀጥሎ የተፈጨ ቃሪያ ነስንሶ እላዩ ላይ የተፈጨውን ዳቦ አድርጎ መሸፈን ።
8. አስፈላጊ ከሆነ የአሳማ ሥጋ ቈራርጦ መጨመር ።
9. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ለአሥር ሰው እንደ አንደኛ ምግብ ይቀርባል ።

337. እንቁላል በአረንጓዴ ፔፐሮኒ ።

6 እንቁላል
½ ኩባያ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
1 ፔፐሮኒ ፣ የተከተፈ

4 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት—አሊቭ አይል
½ ኩባያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
1 ኩባያ ድንች ፣ በስሱ የተከተፈ
6 የሻይ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
ጨው

እሠራር

1. ዘይቱን አሙቆ ሽንኩርት ጨምሮ እስኪበስል ማቁላላት ።
2. የተከተፈውን ድንችና ፔፐሮኒ መጨመር ።
3. አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ውኃ መከለስ ።
4. እንቁላሉን መትቶ መጨመር ። አስፈላጊ ከሆነ ግማሽ ኩባያ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ መጨመር ።
5. ቀስ አድርጎ እያማሰሉ ከበሰለ በኋላ በሣህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

338. የእንቁላል ላዛኛ ።

12 እንቁላል
¼ ኪሎ ካሮት
1 ኪሎ ድንች
½ ዝኩኒ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
1 ራስ ነጭ ሽንኩርት ፣ ትንሽ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

እሠራር

1. ድንቹን ልጦ በከቡ መከተፍ ።
2. ዝኩኒው ሳይላጥ በስሱ መከተፍ ።
3. ካሮቱን ልጦ በከቡ መከተፍ ።
4. ከቁጥር 1 እስከ 3 የተዘጋጁትን አትክልቶች በሞቀ ዘይት ለየ ብቻቸው ጠብሶ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
5. የተደባለቀውን ጎመን አንድ ሰፊ ድስት ውስጥ ጨምሮ አላዩ ላይ በደቃቁ የተፈጨውን ፐርሰሜሎና ነጭ ሽንኩርት መነስነስ ።
6. እንቁላሉን ትንሽ መትቶ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በሙሉ አን ዲያለብሰው አድርጎ አላዩ አፍስሶ በምድጃ ወይም በፎርኔሎ ማብሰል።

339. የአበባ ጎመን ጥብስ ።

½ ኪሎ አበባ ጎመን
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
4 እንቁላል ፣ አስኳሉ ብቻ
2 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

እሠራር

1. ነጭ ሽንኩርትና ፐርሰሜሎ አንድ ላይ መፍጨት ።
2. እንቁላልና ክሬም በጎድጓዳ ሣህን መምታት ።
3. በቁጥር 1 የተዘጋጀውን ቅመም ከእንቁላሉና ከክሬሙ ድብልቅ ጋር መምታት ።
4. አበባ ጎመኑ ለብቻው ግማሽ ያህል ከበሰለ በኋላ ከውኃው ውስጥ አውጥቶ የተመታው እንቁላል ውስጥ እየነከሩ በዘይት መጥበስ ።

340. የአትክልት ሱፍሌ ።

2 ኩባያ በቀርቀሮ የታሸገ በቆሎ ፣ ወይም ተፈልፍሎ የተቀቀለ እሸት በቆሎ
½ ኩባያ ቲማቲም ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት
1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 ኩባያ ፎርማጆ

እሠራር

1. ሽንኩርቱን ልጦና አጥቦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. ሽንኩርቱን በዘይት ወይም በቅቤ እስኪበስል ማቁላላት ።
3. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ መለየትና አስኳሉን በመጠኑ መምታት።
4. በቆሎ ፣ ጨው ፣ ፎርማጆ ፣ ቲማቲምና የእንቁላል አስኳሉን በተራ ቁጥር 3 ከተዘጋጁት መቀላቀሎች ጋር ማደባለቅ ።

5. የእንቍላሉን ዞፍ በጣም እስኪ.ወፍር መምታትና ከተዋሐዱት መቀላቅሎች ጋር በዝግታ ማደባለቅ ።
6. የመጋገሪያውን ዕቃ ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
7. የተዘጋጀውን ሱፍሌ መጋገሪያ ዕቃው ላይ አስተካክሎ መገልበጥ ።
8. ሙቀቱ 250 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

341. የአትክልት ካሴሮል ።

2 ትልቅ የዐላጣ ሽንኩርት
2 ትልቅ ቲማቲም
2 ኩባያ የተከተፈ ድንች
1 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሰለሪ—የሰዴኖ ቅጠል
1 ኩባያ የተከተፈ ካሮት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም ቅቤ

አሠራር

1. ሽንኩርት ልጦና አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
2. ቲማቲሙን አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
3. የመጋገሪያውን ዕቃ ካሴሮል ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
4. ድንች ፡ ሽንኩርት ፡ ቲማቲም ፡ ሰለሪና ካሮት አንዱን በአንዱ ላይ ጨው እየነሰነሱ በመደራረብ ቅባት የተቀባው ካሴሮል ላይ ማድረግ ።
5. የተዘጋጀው ካሴሮል ላይ በርበሬና ሚጥሚጣ መነስነስ ።
6. ዘይት ወይም ቅቤ መጨመር ።
7. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ወይም እስከሚበስል መጋገር ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

342. የተሞላ ዝኩኒ ።

1 ትልቅ ዝኩኒ
¼ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን በቁመቱ መሰንጠቅ ።
2. ከተሰነጠቀው ዝኩኒ ውስጥ ፍሬውን ማውጣት ።
3. የተፈጨውን ሥጋ መቀቀልና አንድ ኩባያ ለክቶ ማንጣት ።
4. የተፈጨውን ዳቦ ፡ ሥጋ ፡ ሽንኩርት ፡ ቲማቲም ፡ ጨውና በርበሬ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
5. ድብልቁን ዝኩኒው ውስጥ መሙላት ።
6. የተሞላውን ዝኩኒ አጋጥሞ በክር ማሰር ወይም በቀጫጭን ስንጥር ማያያዝ ።
7. መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ሌላ አማራጭ ፤

የተሞላውን ዝኩኒ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማብሰል ይቻላል ።

343. በምድጃ የበሰለ አትክልት ።

8 ትንንሽ ካሮት
8 ትንንሽ ድንች
8 ትንንሽ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ነጭ ሶስ
ትንሽ በርበሬ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ካሮትና ድንቹን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ልጦ መክተፍ ።
3. ካሮት ፣ ድንች ፣ ሽንኩርት ፣ ጨውና በርበሬ ማደባለቅ ።
4. የተደባለቀውን አትክልት ከሶሱ ጋር ማዋሐድ ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ቅቤውን እላዩ ላይ መጨመር ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

344. የአትክልት ኬክ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 እንቁላል ፣ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
4 ኩባያ የተደባለቀ አትክልት ፣ በቆርቆሮ የታሸገ
½ ኩባያ የአትክልት ሾርባ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. የፉርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው ነፍቶ ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
2. እንቁላሉንና ወተቱን ማደባለቅ ።
3. የተደባለቀውን እንቁላልና ወተት ከፉርኖ ዱቄቱ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. የተደባለቀውን አትክልትና የአትክልት ሾርባ ፣ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ቅቤውን አትክልቱ ላይ መጨመር ።
6. ከእንቁላልና ከወተት ጋር የተደባለቀውን የፉርኖ ዱቄት መጋገሪያ ላይ የተደረገው አትክልት ላይ መደረብ ።
7. ሙቀቱ 425ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

345. የአትክልት ሎጅ ።

½ ኩባያ የተቀቀለ አተር ፣ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ
½ ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
½ ኩባያ ተከትፎ የተቀቀለ ካሮት
2 እንቁላል
1½ ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. አተሩን ማጥለያ ላይ አድርጎ በጭልፋ እየዳመጡ ማላም ።
2. ፋሶሊያውን አድቅቆ መክተፍ ።
3. አተርና ፋሶሊያውን ማደባለቅ ።
4. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
5. አተር ፣ ፋሶሊያ ፣ እንቁላል ፣ ወተት ፣ ካሮት ፣ በርበሬ ፣ ጨው ሚጥሚጣና የተፈጨ ደቦ አንድ ላይ ማዋሐድ ።
6. ድብልቁን በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

346. በቲማቲም ሱጎ የተሠራ ዝኩኒ ።

½ ኪሎ ዝኩኒ
5 ቲማቲም
½ ኩባያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ
ትንሽ ሚጥሚጣ—በርበሬ

እሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ቲማቲሙን ከትፎ ከቅቤ ጋር ማቁላላት ።
3. ጨውና በርበሬ ከቲማቲሙ ጋር ማዋሐድ ።
4. ዝኩኒውን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ ።
5. የተከፈተውን ዝኩኒ ከተቁላላው ቲማቲም ጋር አዋሕዶ ማብሰል ።
6. ፐርስሜሎውን ጨምሮ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

347. ዝኩኒ በቲማቲም ።

1 ኪሎ ዝኩኒ
3 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ኩባያ ተከትፎ በመጠኑ የበሰለ ቲማቲም
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ፎርማጅ
ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. ዝኩኒውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቲማቲም ፣ ጨውና በርበሬ በሌላ ድስት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በተራ ቁጥር 3 ና 4 የተዘጋጀውን ገልብጦ እላዩ ላይ ፎርማጅ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

348. ሚኒኮታ በቲማቲም ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ስፒናች
$\frac{1}{4}$ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
2 ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
5 እንቁላል
50 ግራም ፎርማጅ ፣ የተፈጨ
1 ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
3—4 ቲማቲም
2 የሻይ ማንኪያ ዘይት
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ጨው

እሠራር

1. እንቁላሉን መትቶ ጨውና ዘይት መጨመር ።
2. ፉርኖ ዱቄቱን ጨምሮ ቀጠን እስኪል መምታት ።
3. መጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ ማሞቅ ። ዘይቱ ከሞቀ በኋላ ሊጡን እላዩ ላይ አፍስሶ በጣም ሳይበስል ማውጣት ።
4. እስፒናቹን በውኃ አብስሎ መክተፍ ።
5. በመጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ ሽንኩርቱን ማቁላላት ። ከዚያም ቲማቲም ፣ ሥጋ እስፒናች ጨምሮ አንድ ላይ ማቁላላት ።
6. የቲማቲሙን ድልህ ለብቻው በዘይት ማቁላላት ።
7. በቁጥር3 የተዘጋጀውን ጥብስ ከስር አንጥፎ እላዩ ላይ በቁጥር5 የተዘጋጀውን ቁሌት መጨመር ። ቁሌቱን በጥብሱ ከድኖ የቲማቲም ድልሁን እላዩ ላይ ማፍሰስ ። ከተፈለገ በምድጃ ማብሰልና ፎርማጅ ነስንሶ ማቅረብ ።

349. ጣዕሚያ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከካ ባቄላ ወይም ምስር
1 ትልቅ ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ
1 የሻይ ማንኪያ ነጭ አዝሙድ ፣ ታምሶ የተወቀጠ

2 ቃሪያ ፣ በደቃቁ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ባቄላውን አጥቦ ለ24 ሰዓት ውኃ ውስጥ መዘፍዘፍ ።
2. ከላይ የተጠቀሱትን ቅመሞች ከባቄላው ጋር መፍጨት ።
3. ቤኪንግ ፓውደሩን ጨምሮ ኩፍ ሲል መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ በስሱ መጥበስ ።

350. የካፔሬቶ እሮስቶ—የጥጃ ሥጋ ።

1 ኪሎ ካፔሬቶ—የጥጃ ሥጋ
10 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ ፣ የተፈጨ
½ ኪሎ ድንች
1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ጨው ፣ ለጣዕም ያህል

አሠራር

1. ሥጋውን አጥቦ ማዘጋጀት ።
2. ሥጋውን መሃሉ ላይ ከፍቶ ውስጡ ነጭ ሽንኩርት ማስገባት ።
3. ቁንዶ በርበሬና ጨው በዙሪያው መነስነስ ።
4. ድስቱ ላይ አዝማሪኖ ፣ ውኃ ፣ ዘይትና ሥጋ ጨምሮ ማብሰል ።
5. ድንች አራት ቦታ ከፍሎ በዘይት ጠብሶ ከሥጋ ጋር ማቅረብ ።

351. ቺዝ ኦምሌት ።

50 ግራም የተፈጨ ፎርማጆ
4 እንቁላል ፣ የተመታ
1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
50 ግራም የገበታ ቅቤ—ቡሮ
1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ
2 ትልልቅ ቃሪያ ፣ በደቃቁ የተከተፈ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. እንቁላሉን በኃይል መትቶ ከተፈጨው ፎርማጆ ጋር ማቀላቀል ።
2. ቀይ ሽንኩርት ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ቃሪያ በቅቤ መቁላት ። የተመታውን እንቁላል ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. መጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ እንቁላሉን እያገላበጡ ጠብሶ ጠቅልሎ ቈርጦ ማቅረብ ።

352. ፔፐሮኒ በሩዝ ።

1 ኪሎ ፔፐሮኒ
¼ ኪሎ ሩዝ
1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ኪሎ ሥጋ ፣ የተፈጨ
100 ግራም የተፈጨ ፎርማጆ
100 ግራም ቅቤ
ቁንዶ በርበሬ
ጨው
ገውዝ

አሠራር

1. ሩዙን በውኃ አጥቦ ማዘጋጀት ።
2. ሽንኩርቱን ማቁላላት ። ሥጋ ፣ ገውዝ ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ቅቤ ጨምሮ ማቁላላት
3. በቍጥር 1 የተዘጋጀውን ሩዝ ጨምሮ በደንብ ማቁላላት ። ውኃ ጠብ እያደረጉ አቁላልቶ ሲበስል ፎርማጆ መነስነስ ።
4. የፔፐሮኒውን—የፈረንጅ ቃሪያ—ፍሬውን አውጥቶ በቍጥር 3 የተዘጋጀውን ጠብ እያደረጉ ማብሰል ። ዳር ዳሩን በድንች አጊጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

353. በምድጃ የበሰለ እርጎና የፉርኖ ዱቄት ።

½ ኩባያ እርጎ
¼ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

6 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
6 ኩባያ ዱቄት ፣ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ የሞቀ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ እርሾ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋ ፣ ሽንኩርትና ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ እርጎ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ በአንድ ላይ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ ቀላቅሎ እንድ ኩባያ ውስጥ ከድኖ ማስቀመጥ ። ኩፍ እስኪል ድረስ ጠብቆ ዘይትና ዱቄቱን ጨምሮ በደንብ ማሸት ። ከታሸ በኋላ ኩፍ እስኪል አንድ ሰዓት ተኩል መጠበቅ ።
3. በቅባት በታሰሰ እራት ማዕዘን መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ግማሹን ሊጥ ጨምሮ በቍጥር 1 የተዘጋጀውን በመካከሉ ላይ ማድረግና የቀረውን ሊጥ እላዩ ላይ ጨምሮ በምድጃ ወይም በመጥበሻ መጥ በስና ቀላ ሲል ማውጣት ።

354. በምድጃ የበሰለ ሪኮታና የፉርኖ ዱቄት ።

2 ኩባያ ሪኮታ
6 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 እንቍላል
1 መካከለኛ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
2 የሾርባ ማንኪያ እርሾ
1 ብርጭቆ ለብ ያለ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው ፣ ለጣዕም ያህል

አሠራር

1. እንቍላል ፣ ሪኮታ ፣ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ ገውዝና ጨው በአንድ ላይ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።

2. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ በጥብጦ ኩፍ እስኪል ድረስ ማስቀመጥ ። ኩፍ ሲል ዘይትና የፉርኖ ዱቄቱን ጨምሮ በደንብ ማሸት ። ከታሸ በኋላ ኩፍ እስኪል ለአንድ ሰዓት ተኩል መጠበቅ ።
3. በቅባት በታሰሰ እራት ማዕዘን መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ግማሹን ሊጥ በቍጥር 1 የተዘጋጀውን መካከሉ ላይ ማድረግና የቀረውን ሊጥ እላዩ ላይ ጨምሮ በምድጃ ወይም በመጥበሻ መጥበስና ቀላ ሲል ማውጣት ።

355. የአረንጓዴ ድንች ፖልፔቲ ።

½ ኪሎ ድንች
2 ሲኒ ወተት
2 ሲኒ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
100 ግራም ቅቤ ወይም ማርገሪን
1 ኪሎ የተፈጨ ፐርሰሜሎ
½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
ጨው

አሠራር

1. ድንቹን አብስሎ ልጦ መፍጨት ።
2. ቅቤውን ፣ መትቶ ከፐርሰሜሎ ፣ ከድንች ፣ ከተፈጨ ዳቦ ፣ ከቁ ንዶ በርበሬ ከነጭ ሽንኩርትና ከጨው ጋር ማደባለቅ ።
3. በዘይት እንደ ፖልፔቲ መጥበስ ።
4. እንደ ሁለተኛ ምግብ መቅረብ ይችላል ።

356. የዶሮ ጥብስ በቲማቲም ።

1 ሙሉ ዶሮ ፣ እራት ቦታ የተቈራረጠ
½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
1 ኩባያ ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ ለጥብስ እንደሚሆን አድርጎ መቈራረጥ ።
2. ቶርኖ ዱቄትና ፓፕሪካ ማቀላቀል ። የዶሮውን ሥጋ የቶርኖ ዱቄትና ፓፕሪካው ድብልቅ ውስጥ እየነከሩ መጥበሻ ላይ በፈላ ማርገሪን ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ መጥበስ ።
3. የዶሮውን ሥጋ በሌላ ድስት ውስጥ ገልብጦ ግማሽ ኩባያ ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት በአነስ ተኛ ሙቀት እሳት ላይ ማብሰል ።
4. ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ እየከለሱ በደንብ ማብሰል ።
5. የዶሮው ሥጋ መብሰሉን አረጋግጦ ማውረድ ። ከጎመን ወይም ከሩዝ ምግብ ጋር መቅረብ ይችላል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

357. የእስፒናች ጥብስ ።

½ ኪሎ እስፒናች
4 እንቍላል ፥ የበሰለ
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም አቸቶ—ኮምጣጤ

አሠራር

1. የእስፒናቹን ጫፍ ቈርጦና አጥቦ በመጠነኛ ውኃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
2. የበሰለውን እስፒናች አድቅቆ ከቅርፎ በቁንዶ በርበሬ ፥ በጨው፣ በማርገሪን ጠብሶ ፥ የሎሚ ጭማቂወይም ኮምጣጤ መጨመር ።
3. የእስፒናቹን መሃል በተለየ ቅርጽ በተቈረጠ እንቍላል አጊጦ ማቅረብ ።

358. የተጠበሰ ቆስጣ ።

2 ኩባያ ቆስጣ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
2 እንቍላል
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
¼ ኩባያ ውኃ
የተፈጨ ዳቦ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ ፥ ቅቤ ፥ አንድ እንቍላል ፥ አንድ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ሽንኩርት ፥ ፎርማጆና ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ በክቡ አድቦልቡሎ፥ ሣህን ላይ ማኖር ።
3. አንዱን እንቍላል ከትንሽ ውኃ ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ።
4. የተድቦለቦለውን የቆስጣ ድብልቅ የተፈጨ ዳቦ አላዩ ላይ ነስ ንሶ የተመታው እንቍላል ውስጥ መንከር ።
5. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት የተድቦለቦለውን ቆስጣ መጥበስ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

359. ሌመን ሸርቤት ።

¾ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
2 እንቍላል ፥ ዞፉ
3 ኩባያ ስኳር
1 ሊትር ውኃ

አሠራር

1. ውኃና ስኳሩን ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
2. የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር መምታት ።
4. የተመታውን እንቍላል ከተደባለቀው የሎሚ ጭማቂ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ። በሎሚ ጭማቂ ፈንታ የብርቱካን ወይም የግሬፕ ፍሩት ጭማቂ መጠቀም ይቻላል ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

360. ክብ የእንቁላል እስኳል ።

3 የእንቁላል አስኳል ፥ የተቀቀለ
2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
⅓ ኩባያ ቅቤ
½ ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ ፥ የሞቀ
1 እንቁላል ፥ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሎሚ ልጣጭ ፥ የተፈጨ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን የእንቁላል አስኳል ማድቀቅ ።
2. ቅቤ ፥ ስኳር ፥ ውኃ የተፈጨውን እስኳልና ጥሬውን የእንቁ-ላል አስኳል ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፥ ቁንዶ በርበሬና ጨው አንድ ላይ ነፍቶ በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የተፈጨውን የሎሚ ልጣጭ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
5. በተራ ቊጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ድብልቅ በጣውላ ወይም በመከተፊያ ላይ በመዳመጫ ዕቃ ላይ ዳምጦ በቅርጽ ማውጫ በትናንሽ መቊረጥ ።
6. የተቈረጠውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋ-ንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል

361. ሥጋ በድንች ።

2 ኩባያ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
3 ሽንኩርት
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ የሥጋ መረቅ
ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን ልጦና አጥቦ መከተፍ ።
2. የተከተፈውን ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።

3. ሥጋ ፥ ድንች ፥ መረቅ ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ከዳቦ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

362. የሥጋ ሱፍሌ ።

1½ ኩባያ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
3 እንቁላል ፥ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
1 ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል በደንብ መምታት ።
2. ቅቤ ፥ ወተት ፥ ጨው ፥ ሥጋና ሽንኩርት ከእንቁላል አስኳሉ ጋር ማደባለቅ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታት ።
4. በተራ ቊጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን አደባልቆ ሱፍሌ መሥሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
5. የተዘጋጀውን ሱፍሌ የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

363. ስፓንሽ ድንች ።

2 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፥ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።
2. ድንች ፣ ቃሪያ ፣ የአሳማ ሥጋ ፣ ጨውና ሚጥሚጣ ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር አደባልቆ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

364. የቆስጣና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ቆስጣ ፣ የተቀቀለ
4 ኪሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
የሎሚ ጭማቂ
ሰላጣ ቅጠል
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
2. የሎሚ ጭማቂውን መጨመር ።
3. የአሳማ ሥጋውን ሰላጣው ላይ መደርደር ።
4. ቆስጣውን ከአሳማ ሥጋው ዙሪያ ማስቀመጥ ።
5. ከሰላጣ ቅመም ወይም ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

365. ሥጋና ሩዝ በፎርማጆ ።

2 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ወተት ወይም መረቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋውን ቀቅሎ መክተፍ ።
2. ትንሽ ወተት ወይም መረቅ ከሥጋው ጋር ማደባለቅ ።
3. በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ላይ ሩዙን ማድረግ ።
4. እሩዙ ላይ ቅቤና ፎርማጆ መጨመር ።
5. ቁንዶ በርበሬና ጨው ነስንሶ የተዘጋጀውን ሥጋ እላዩ ላይ ማድረግ።
6. ቀሪውን ቅቤና ፎርማጆ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

366. የሥጋና የአትክልት ፓይ ።

2 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ እንጉዳይ
2 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት ወይም መረቅ
$\frac{1}{2}$ ረሲፒ ፔስትሪ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ሥጋውን ጨምሮ ማብሰል ።
2. የተጣደውን ሽንኩርትና ሥጋ አውጥቶ ከዱቄት ፣ ከወተት ወይም ከመረቅ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
3. አተር ፣ ካሮትና እንጉዳዩን ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. የመጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
5. በተራ ቁጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ሥጋና አትክልት መጋገሪያ ዕቃው ላይ አድርጎ ጨውና ቁንዶ በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።
6. ፔስትሪውን እላዩ ላይ ሸፍኖ ጠርዙን በደንብ መግጠም ።
7. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

367. የተሞላ ኤግፕላንት—ደበርጃን ።

1 ትልቅ ኤግፕላንት
1 እንቊላል ፣ በስሎ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፣ አራት ቦታ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ አሳማ ሥጋ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
ጨው
ውኃ ፣ ለመቀቀያ

አሠራር

1. ኤግፕላንቱን ማጠብ ።
2. የኤግፕላንቱን ውስጣዊ ክፍል ቦርቡሮ ማውጣት ።
3. ውስጣዊ ክፍሉ የወጣለትን ኤግፕላንት ጨው የገባበት ውኃ ውስጥ መዘፍዘፍ ።
4. ከኤግፕላንቱ ውስጥ ተቦርቡሮ የወጣውን ክፍል ከሽንኩርት ፣ ከቃሪያና ከቲማቲም ጋር እያባልቆ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
5. ውኃውን አጥልሎ ቃሪያውን ፈጭቶ ከቅቤ ፣ ከጨው ፣ ከቁንዶ በርበሬና ከአሳማ ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
6. ውኃ ውስጥ የተዘፈዘፈውን የኤግፕላንት ቀፎ አውጥቶ በተራ ቊጥር 6 በተዘጋጀው የአሳማ ሥጋ ድብልቅ መሙላት ።
7. የተሞላው ኤግፕላንት ላይ የተፈጨ ዳቦ ነስንሶ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
8. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመገባል ።

368. የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ ።

6 የፈረንጅ ቃሪያ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ውኃ ወይም መረቅ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቃሪያውን በመጠኑ በውኃ መቀቀል ።
3. ሥጋ ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ ጨው ፣ ቁንድ በርበሬ ፣ ቅቤና ሽንኩርት እያባልቆ የተቦረቦረውን ቃሪያ መሙላት ።
4. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ውኃ ወይም መረቅ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

369. የሥጋ ሰላጣ ።

1 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 እንቊላል ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፣ አራት ቦታ የተቈረጠ
ሰላጣ ቅጠል ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ ወይም ማዮኔዝ

አሠራር

1. ሥጋና እንቊላሉን ማደባለቅ ።
2. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
3. የተደባለቀውን ሥጋና እንቊላል ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ማድረግ ።
4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ወይም ከማዮኔዝ ጋር ማቅረብ ።
5. በሥጋ ፈንታ የአሳማ ሥጋ ወይም ምላስ መጠቀም ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

370. የተፈጨ የዶሮ ሥጋ ሾርባ ።

2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 ኩባያ ነጭ ሶስ
1 እንቁላል አስኳል
2 የሾርባ ማንኪያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. የዶሮ ሥጋና ፐርሰሜሎውን ሶሱ ውስጥ ጨምሮ ማፍላት ።
2. እንቁላሉንና ወተቱን የፈላው የዶሮ ድብልቅ ውስጥ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

371· ስካሎፕ ዱ ቺክን ።

2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ የዶሮ መረቅ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
የተፈጨ ዳቦ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. መረቁን በብረት ድስት ማፍላት ።
2. ዱቄትና ቅቤውን ጨምሮ እስኪወፍር ማንተክተክ ።
3. ሽንኩርት ፣ ጨውና የዶሮ ሥጋውን በተራ ቁጥር 2 በተዘጋጀው ሶስ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።
4. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን በተጠበሰው ሁለት ዳቦ መካከል አዘጋጅቶ ጨምሮ ማቅረብ ።

372. ትኩስ የዶሮ ሳንድዊች ።

በስሱ ተቆረጠ የተጠበሰ ዳቦ

1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከፈተ
1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት በደቃቁ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. መረቁን በብረት ድስት ማፍላት ።
2. ወተት ፣ ዱቄትና ቅቤውን ጨምሮ ማንተክተክ ።
3. ሽንኩርት ፣ ጨውና የዶሮ ሥጋውን በተራ ቁጥር 2 በተዘጋጀው ሶስ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።
4. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን በተጠበሰው በየሁለት ሁለቱ ዳቦ መካከል አዘጋጅቶ ማቅረብ ።

373. የዓሣ ሳንድዊች ።

1 ኩባያ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
½ ኩባያ ወተት
2 እንቍላል
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣ ፡ የተፈጨ ድንች ፡ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጎ
ድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. አንድ እንቍላል በደንብ መትቶ መጨመር ።
3. የመጋገሪያ ዕቃ ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
4. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን መጋገሪያ ዕቃው ላይ መ
ልበጥ ።
5. የእንቍላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ ከእንቍላል አስኳሉ ፣
ከጨውና ቁንዶ በርበሬ ጋር አደባልቆ መጋገሪያው ላይ በተደረ
ገው የዓሣና የድንች ድብልቅ ላይ መጨመር ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

374. የዓሣ ኬክ ።

1 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 እንቍላል ፣ በመጠኑ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ ኩባያ ቅቤ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣ ፣ ሽንኩርት ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና
ድንች በጎድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን በክቡ አድቦልቡሎ ዱቄት እላዩ
ላይ መነስነስ ።
3. መጥበሻ ላይ ቅቤ አቅልጦ የተዘጋጀውን የዓሣ ድብልቅ አገ
ላብጦ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

375. የዓሣና የእንቍላል ጥብስ ።

½ ኪሎ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
3 እንቍላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ
ትንሽ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣ ፡ የእንቍላል አስኳል ፡ ዱቄት ፣ ቁንዶ በርበሬ ፡ ነጭ ሽን
ኩርት ፐርስሜሎ በጎድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. የተመታ የእንቍላል ዞፍ በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ
ጋር ማዋሐድ ።
3. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት የዓሣና የእንቍላል ድብልቁን በማ
ንኪያ እያወጡ ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

376. ፋሶሊያ በአሳማ ሥጋ ።

½ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ የተከተፈ
2 ኩባያ ፋሶሊያ ፡ የተቀቀለ
½ ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ ኮምጣጤ
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የእሳማ ሥጋውን ያለ ቅባት መጥበስ ።
2. ፋሶሊያ ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ኮምጣጤ ፣ ቁንዶ በርበሬ የእሳማ ሥጋ ጨምሮ ለስምንት ደቂቃ ወይም እስኪበስል መቀቀል ።
3. ከበሰለ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

377. የካሮት ጥብስ ።

2 ኩባያ ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 የእንቁላል አስኳል ፣የተመታ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
የተፈጨ ዳቦ
ፐርሰሜሎ
ገውዝ

አሠራር

1. ካሮት ፣ ቅቤ ፣ የእንቁላል አስኳል ፣ የተፈጨ ዳቦ ጨውና ገውዝ በጐድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ካሮት በሚመስል ቅርጽ አድቦልቡሎ በረዶ ቤት ውስጥ ለሁለት ሰዓት ማስቀመጥ ።
3. መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ሲፈላ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ከሦስት እስከ ስምንት ደቂቃ መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን ካሮት ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
5. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

378. የበቆሎ ኬክ ።

1 ኩባያ በቆሎ ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

2 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. በቆሎ ፣ ወተት ፣ ስኳርና እንቁላል በጐድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አብሮ መንፋት ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን በደንብ አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

379. የእተር ጥብስ ።

2 ኩባያ እተር ፣ የተቀቀለ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 እንቁላል ፣ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እተር በሹካ በመጫን ማድቀቅ ።
2. እተር ፣ ሽንኩርት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
3. የእተሩን ድብልቅ በከቡ ማድቦልቦል ።
4. እንቁላሉንና ውኃውን በጐድጓዳ ሣህን መምታት ።
5. የተድቦለቦለውን እተር የተመታው እንቁላል ውስጥ ነክሮ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።
6. መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ በተራ ቁጥር 5 የተዘጋጀውን መጥበስ።
7. የእተሩን ጥብስ ወረቀት ላይ በማስቀመጥ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

380. የስፓንሽ አተር ።

2 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ፎርማጆ
2 ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቃሪያ በቅቤ ማቁላላት ።
2. ቲማቲሙን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. አተር ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ከቲማቲም ድብልቁ ጋር አዋሕዶ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
4. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ያህል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

381. የስኳር ድንች ፓይ ።

2 ኩባያ የስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተላጠ
3 እንቁላል ፣ እስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ ስኳር
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
¼ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
1 ፔስትሪ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ በሹካ ማሸት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፣ የሎሚ ልጣጭ ፣ የእንቁላል አስኳል ፣ ቀረፋ ፣

ስኳር ድንችና ወተት አደባልቆ በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው የቅቤ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታት ።
4. በተራ ቁጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን በአንድ ላይ አደባልቆ ፔስትሪው ላይ መገልበጥ ።
5. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማቆየት። ከዚያም ሙቀቱን ወደ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

382. የድንች ሱፍሌ ።

2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ድንች ፣ ቅቤ ፣ የእንቁላል አስኳልና ወተቱን ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን ነጭ ክፍል በወፍራሙ መምታት ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን አደባልቆ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
4. የፈላ ውኃ ዕቃ ላይ ሞልቶ በመጋገሪያ ላይ የተዘጋጀውን የፈላው ውኃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

383. ድንች በእንቁላል ።

2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ፐርስሜሎ

አሠራር

1. ድንች ፣ እንቁላል ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጐድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።

2. በመጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ማፍላት ።
3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን እድቦልቡሎ በፈላ ዘይት እያገላ በጡ መጥበስ ።
4. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

384. የአትክልት ጥብስ ።

2 ኩባያ የተደባለቀ አትክልት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ነውዝ
ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ

እሠራር

1. አትክልቱን ከተፈጨው ዳቦ ጋር ማደባለቅ ።
2. ጨው ፣ በርበሬ ፣ ነውዝና ፐርሰሜሎ ከአትክልትና ከተፈጨው ዳቦ ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅቤና እንቁላሉን መጨመር ፤ የመድረቅ መልክ እላዩ ላይ ካሳየ ወተት መክለስ ።
4. ተደባልቆ የተዘጋጀውን አትክልት በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ እስተካክሎ በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት መጥበስ ።
5. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

385. የበቆሎና የድንች ጥብስ ።

1 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ በቆሎ ፣ የተቀቀለ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ
½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 እንቁላል ፣ የተመታ
3 የሻይ ማንኪያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

እሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጐድጓዳ ሣሀን ማደባለቅ ።
2. በመጥበሻ ላይ ዘይት አፍልቶ የአትክልቱን ድብልቅ በመጠኑ በማንኪያ እያወጡ በዘይት መጥበስ ።
3. ሲበስል አውጥቶ ወረቀት ላይ በማስቀመጥ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

386. የአጓት ሾርባ ።

8 ኩባያ አጓት
2 እንቁላል
½ ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ

እሠራር

1. እንቁላሉን በወፍራሙ መምታት ።
2. በትንሽ በትንሹ ስኳር እየጨመሩ መምታት ።
3. የሎሚ ልጣጩንና አጓቱን መጨመር ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ለሁለት ሰዓት አቀዝቅዞ ወዲያው ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

387. የክሬም ብስኩት ።

⅔ ኩባያ ክሬም
3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 እንቁላል ፣ የተመታ
⅓ ኩባያ ቅቤ
2 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
½ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
½ የሻይ ማንኪያ ነውዝ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ በሹካ በመጫን ማዋሐድ ።
2. እንቁላልና ቫኒላ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቀረፋ ፣ ቅርንፉድ ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ነውዝና ጨው በአንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. ክሬሙንና በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን በማፈራረቅ ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
5. በተዘጋጀ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በመጠኑ በማንኪያ እያወጡ ማድረግ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ሁለት የክሬም ብስኩት ይወጣዋል ።

388. የእርጎ ኬክ ።

1 ኩባያ እርጎ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 እንቁላል

አሠራር

1. የፉርኖ ዱቄት ቤኪንግ ሶዳ ፣ ጨውና ስኳሩን በአንድ ላይ መንፋት ።
2. እንቁላል ፣ እርጎና ቅቤ አደባልቆ በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።
3. የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በመጠኑ በማንኪያ እየቆነጠሩ መጨመር ።
4. መካከለኛ ሙቀት ባለው ምድጃ ማብሰል ።

አሥራ ስምንት የእርጎ ኬክ ይወጣዋል ።

389. የዝንጅብል ዳቦ ።

2$\frac{1}{3}$ ኩባያ ፉርኖ ዱቄት
1$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል ፣ የተፈጨ

1 እንቁላል ፣ የተመታ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ የተፈላ ውኃና ስኳር
1 ኩባያ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ

አሠራር

1. የፈላውን ስኳር ፣ ክሬምና እንቁላሉን ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ሶዳ ፣ ዝንጅብልና ጨው በአንድ ላይ መንፋት ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን በደንብ ማዋሐድ ።
4. ቅቤውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
6. የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃው ላይ መገልበጥ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

390. የክሬምና የድንች ሰላጣ ።

4 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ዱባ ፣ የተከተፈ
3 እንቁላል ፣ የተቀቀለ
1$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ የሰዴኖ ቅጠል
1$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ድንች ፣ ዱባ ፣ ሽንኩርት ፣ የሰዴኖ ቅጠል ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጐድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።

2. የተቀቀለውን እንቁላል አስኳሉንና ዞፉን ለይቶ ዞፉን ለብቻው መከተፍ ።
3. የተከተፈውን የእንቁላል ዞፍ ከድንችና ከዱባው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የእንቁላል አስኳል ፣ ማዮኔዝ ፣ ኮምጣጤና ሰናፍጭ በተራ ቊጥር 3 ከተዘጋጀው ጋር ማደባለቅ ።
5. ለአሥራ አምስት ደቂቃ በረዶ ቤት ውስጥ አቀዝቅዞ በሰላጣ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

391. በክሬም የተሠራ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

1 ኩባያ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ጨው ፣ ስኳርና ፣ ሚጥሚጣ ከኮምጣጤና ከሎሚ ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
2. ክሬሙን ጨምሮ ማዋሐድ ።

አንድ ኩባያ ተኩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

392. ቅመማቅመም በእርጎ ።

1 ኩባያ እርጎ
2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን በሹካ እየተጫኑ ማደባለቅ ።
2. እንቁላልና ፣ ቫኒላውን ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ቤኪንግ ሶዳ ፣ ቀረፋ ፣ ቅርንፉድ ፣ ገውዝና ጨው በአንድ ላይ መንፋት ።
4. የተደባለቀውን ዱቄትና እርጎ በየተራ በመጨመር ከእንቁላልና ከቅቤው ጋር ማዋሐድ ።
5. ዘይት ወይም ቅቤ በተቀባ የመጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

393. ፍሩት ኮክቴል ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፍራፍሬ—ብርቱካን ፣ ሙዝ ፣ ግሬፕ ፍሩት ፣ አናናስ
1 ኩባያ ጅንጀር ኤል
የናና ቅጠል
ስኳር

አሠራር

1. ፍራፍሬውን አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. የቀዘቀዘው ፍራፍሬ ላይ ጅንጀር ኤሉን አቀዝቅዞ መጨመር ።
3. በስኳርና በናና ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

394. ፍሩት ሮልስ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የቀለጠ ቅቤ
እንጆሪ ወይንም አናናስ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በአንድ ላይ መንፋት ።
2. ቅቤ ጨምሮ በሹካ እየተጫኑ እስከሚያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
3. ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ዱቄት ጣውላ ወይም መክተፊያ ላይ ነስንሶ ሊጡን እላዩ ላይ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን ሊጥ የቀለጠ ቅቤ መቀባት ።
6. ቅባት የተቀባው ሊጥ ላይ እንጆሪ ወይም እናናስ ጨምሮ መጠቅለል ።
7. የተጠቀለለውን አትክልት በክቡ መቍረጥ ።
8. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ እያገላበጡ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

395. በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮ ።

1 ዶሮ
½ ኩባያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
1 ትንሽ ሽንኩርት
115 ግራም እንጉዳይ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
ፐርስሜሎ ፥ የተከተፈ
ትንሽ ነጭ ሽንኩርት

አሠራር

1. ዶሮውን እጥቦ ሆድ ዕቃውን ማውጣት ።
2. የታጠበውን ዶሮ ሁለት ቦታ መሰንጠቅ ።
3. የተሰነጠቀውን ዶሮ ፥ ፐርስሜሎ ፥ ሽንኩርት ፥ እንጉዳይ ፥ ነጭ ሽንኩርት ፥ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ አደባልቆ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ከድኖ እያገላበጡ ማብሰል ።

4. ዶሮውን ከብረት ድስት ውስጥ አውጥቶ በተፈጨ ዳቦ መለወስ ።
5. የከሰል ወይም የእንጨት ፍም ላይ ወፍራም የብረት ወንፊት አስቀምጦ ዶሮውን ብረቱ ላይ አድርጎ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

396. በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮና ቲማቲም ።

1 ዶሮ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ቲማቲም
4 በስሱ የተቈረጠ ቤከን—የአሳማ ሥጋ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ስኳር
ዳቦ ፥ የተጠበሰ

አሠራር

1. ዶሮውን እጥቦ ሆድ ዕቃውን ማውጣት ።
2. ትንሽ ውኃ አፍልቶ ዶሮውን በመጠኑ መቀቀል ።
3. የዶሮውን ብልት አውጥቶ በጥንቃቄ ሥጋውን ከአጥንቱ መለየት ።
4. ፍም ላይ ወፍራም የብረት ወንፊት አስቀምጦ ሥጋውን እላዩ ላይ አድርጎ እያገላበጡ መጥበስ ።
5. ቲማቲሙን ሁለት ቦታ ቈርጦ ከጨው ፥ ከቁንዶ በርበሬና ከስኳር ጋር ማደባለቅ ።
6. ፍሙ ላይ ባለው ወፍራም የብረት ወንፊት የቲማቲሙን ድብልቅ እያገላበጡ መጥበስ ።
7. ቤከኑን በመጥበሻ መጥበስ ።
8. የተዘጋጀውን ዶሮ ፥ ቲማቲምና ቤከን ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

397. ተጠብሶ የተቀቀለ ዶሮ ።

2 ኪሎ ዶሮ
¼ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሻይ ማንኪያ ጨው
$3\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ብልቱን ማውጣት ።
2. የዶሮ ብልት ላይ ዱቄት ነስንሶ በቅቤ መጥበስ ።
3. ጨው ፣ ሚጥሚጣና ውኃ የተጠበሰው ዶሮ ላይ መጨመር ።
4. ከአንድ ተኩል እስከ ሦስት ሰዓት ከድኖ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

398. ለአራት የሚሆን ዶሮ በአትክልት ።

2 ኪሎ ዶሮ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 ድንች ፣ የተላጠ
6 ትንንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ጥቅል የአበባ ጎመን ወይም ጥቅል ጎመን
12 ትንሽ ካሮት ፣ የተላጠ
ፐርሴሜሎ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ብልቱን ማውጣት ።
2. የተገነጠለውን ዶሮ በብረት ድስት ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት ከድኖ በቂ ውኃ ጨምሮ ማብሰል ።
3. ጨው ጨምሮ የበሰለውን ዶሮ ከመረቁ ውስጥ ማውጣት ።
4. ድንች ፣ ሽንኩርት ፣ የአበባ ጎመን ፣ ካሮት ዶሮው መረቅ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።
5. የበሰለውን ዶሮና አትክልቱን በአንድ ሣህን ላይ አድርጎ በፐር ሰሚሎ እጊጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

399. ዶሮ በሩዝ ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ዶሮ
1 ኩባያ ሩዝ ፣ ያልተቀቀለ
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፣ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፣ በስሱ የተቈረጠ
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ትንሽ ሽንኩርት ፣ በስሱ የተቈረጠ
ውኃ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ መገንጠል ።
2. የተገነጠለውን ዶሮ፣ቀይ ሽንኩርት፣ነጭ ሽንኩርት፣ጨውና ውኃብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ወይም እስኪበስል መቀቀል ።
3. ሩዙን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
4. ቀይ ሽንኩርት ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ቲማቲም ፐርሰሜሎ ፣ ቃሪያና የዶሮ መረቅ ከተቁላላው ሩዝ ጋር አደባልቆ እስኪበስል መቀቀል ።
5. የተዘጋጀውን ዶሮና ሩዝ አንድ ላይ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

400. ዶሮ በማካሮኒ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
85 ግራም ፎርማጆ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት ፥ ፎርማጆ ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ወተቱንና መረቁን ቀስ በቀስ ጨምሮ ማማሰል ።
3. ለሦስት ደቂቃ ያህል ማንተክተክ ።
4. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዶሮ ፥ ማካሮኒ ፥ የዱቄትና የመረቁን ሶስ በየተራ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ለስምንት ሰው ይመግባል ።

401. የዶሮ መረቅ በአናናስ—የቻይና አሠራር ።

2½ ኩባያ አናናስ ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
¼ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ ሰዴኖ ፥ የተከተፈ
½ ቃሪያ ፥ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ የአኩሪ አተር ሶስ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ፐርስሜሎ

አሠራር

1. አናናሱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
2. ዱቄትና የዶሮ መረቁን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ሰዴኖ ፥ ቃሪያ ፥ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬና የአኩሪ አተር ሶስ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
4. በፐርስሜሎ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ሦስት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

402. የዶሮ ፓይ በስኳር ድንች ።

3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
የስኳር ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 ኩባያ ካሮት ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
6 ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፥ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዶሮ ፥ ካሮት ፥ ሽንኩርትና ፐርስሜሎ በየተራ መጨመር ።
2. ወተትና የዶሮ መረቁን ከዱቄቱ ጋር አደባልቆ እያማሰሉ እስኪ ወፍር ማብሰል ።
3. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተዘጋጀው ዶሮና አትክልት ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨውን የስኳር ድንች በስሱ መከተፊያ ላይ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን የስኳር ድንች መጋገሪያ ዕቃው ላይ የተዘጋጀውን ዶሮና አትክልት ማልበስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

403. የቱርክ ዶሮ ሎፍ ።

1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
1½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1½ ኩባያ የዶሮ ሾርባ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፥ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል ፥ በመጠኑ የተመታ

አሠራር

1. የተፈጨ ዳቦ ፡ የዶሮ ሾርባ ፡ የዶሮ ሥጋ ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ጨውና እንቁላል አደባልቆ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
2. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ወይም ሲበርድ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ አምስት ሰው ይመግባል ።

404. የዶሮና የፍራፍሬ ሰላጣ ።

3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ብርቱካን
15 የወይን ፍሬ
1 ሙዝ
1 ፖም
1 እናናስ
1 ኩባያ ማዮኔዝ
ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ብርቱካኑን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ መቈራረጥ ።
2. ወይኑን ሁለት ቦታ ቈርጦ ፍሬውን ማውጣት ።
3. ሙዙን ልጦ በስሱ መቍረጥ ።
4. ፖሙን አጥቦ በስሱ መቍረጥ ።
5. እናናሱን ልጦ መክተፍ ።
6. ከተራ ቍጥር 1 እስከ 5 የተዘጋጁትን ፍራፍሬ ከዶሮ ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
7. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣሀን ላይ ማድረግና የዶሮ ሥጋና የፍራፍሬ ድብልቁን ሰላጣው ላይ ጨምሮ አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

405. የዓሣና የድንች ካሴሮል ።

2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ፎርማጅ
ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. ድንች ፡ ዓሣና ጨው ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ድንችና ዓሣ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
3. ፎርማጁውን እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ማብሰል ።
4. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

406. የዶሮና የአትክልት ካሴሮል ።

2½ ኪሎ ዶሮ
3 ካሮት ፡ ተልጦ የተከተፈ
1 ኩባያ ሰዴኖ ፡ የተከተፈ
1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
1 ኩባያ የፈላ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1½ የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
የፉርኖ ዱቄት
ዘይት ፡ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዶሮውን ገነጣጥሎ ማጠብ ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተገነጣጠለው የዶሮ ሥጋ ጋር ማደባለቅ።
3. የዶሮው ሥጋ ላይ ዱቄት ነስንሶ በዘይት መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን የዶሮ ሥጋ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
5. ካሮት ፥ ሽንኩርት ፥ ሰዴኖ ፥ ቃሪያና የፈላውን ውኃ አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃው ላይ ጨምሮ መክደን ።
6. ሙቀቱ 275 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሦስት ሰዓት ሲያስፈልግ ውኃ እየጨመሩ ማብሰል ።
7. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት ፥ ጨውና ወተት ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።
8. ከምድጃ ውስጥ ከዶሮው ጋር የበሰለውን የአትክልት ድብልቅ አውጥቶ በተራ ቍጥር 7 ከተዘጋጀው ሶስ ጋር አደባልቆ ከዶሮ ሥጋው ጋር ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

407. የሃንጋሪ የዶሮ አሠራር ።

2—2½ ኪሎ ዶሮ
6 ሽንኩርት ፥ በስሱ የተቈረጠ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ ሚጥሚጣ
3 ቲማቲም ፥ የተከተፈ
3 ቃሪያ ፥ የተከተፈ
ጨው

አሠራር

1. ዶሮውን ገነጣጥሎ ማጠብ ።
2. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ዶሮና ሚጥሚጣውን መጨመር ። ጨውና ትንሽ ውኃ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት በመጠነኛ እሳት ላይ ማንተክተክ ።
3. ቲማቲምና ቃሪያውን ጨምሮ እንደገና ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

408. ዶሮ በአሳማ ሥጋ ።

1 ሥጋው የተገነጣጠለ ዶሮ
100 ግራም የአሳማ ሥጋ ፥ አስፈላጊ ከሆነ
½ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
½ ኪሎ ተልጦ የተፈጨ ቲማቲም
1 ትንሽ ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
3 ትልልቅ ፔፐሮኒ
1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
1 ቀይ ሽንኩርት ፥ በደቃቁ የተከተፈ
8 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ቪኖ

አሠራር

1. ፋርኖ ዱቄት ፥ ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. የተገነጣጠለውን የዶሮ ሥጋ የተቀመመው የፋርኖ ዱቄት ውስጥ እያስነኩ በአራት የጠረጴዛ ማንኪያ ቅቤ ፥ በሦስት የሾርባ ማንኪያ ዘይት ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
3. አጋም ሲመስል ከድስቱ ውስጥ ሥጋውን አውጥቶ በቀረው ቅባት ሽንኩርት ጨምሮ ለሦስት ወይም ለአራት ደቂቃ ማቁላላት ።
4. የተጠበሰውን ዶሮ ቁሌቱ ውስጥ መጨመር ።
5. ቪኖ ፥ አዝማሪኖ ቲማቲምና ድልህ ጨምሮ ቪኖው እስቲዋሐድ እያገላበጡ ማማሰል ። እንደገና ለአርባ ደቂቃ ከድኖ ማብሰል ።
6. በመጨረሻ ፔፐሮኒ ፥ በዘይት የተጠበሰ የአሳማ ሥጋ ጨምሮ ከዶሮው ሥጋ ጋር ለአሥራ አምስት ደቂቃ አብስሎ ማውረድ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

409. በጥቅል ጎመን የተጠቀለለ ሥጋ ።

1 ኪሎ ሥጋ ፥ የተፈጨ
¼ ኪሎ ሩዝ
1 ጥቅል ጎመን

ቅቤ ፣ ዘይት
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሩዙን በውኃ በደንብ ማብሰል ።
2. ጥቅል ጎመኑን አጥቦ በውኃ ማብሰል ።
3. ሩዝ ፣ ሥጋ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ መደባለቅ ።
4. በትንሽ በትንሹ ቀንሶ በጥቅል ጎመን እያድበለበሉ በክር መጠቅለል ።
5. ቅባት የተቀባ መጥበሻ ላይ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

410. ዶሮ ከነመረቁ ።

1 ትልቅ ዶሮ
2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 የሰዴኖ ዐፅቅ
3 የፐርሰሜሎ ቅጠል ፣ ያልተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 ኩባያ ፓስቲኒ
ውኃ ፣ ለማብሰያ

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ በደንብ አጥቦ መገነጣጠል ።
2. በአንድ ወፍራም ድስት ውስጥ ውኃ፣ ጨው፣ ዶሮ ሰዴኖና ፐርሰሜሎ ጨምሮ መጣድ ።
3. የተጣደው መፍለቅለቅ ሲጀምር የእሳቱን መጠን ቀንሶ ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት ማብሰል ።
4. መብሰሉን ለማረጋገጥ በሹካ ማንኪያ መውጋት ፤ መብሰሉ ከተረጋገጠ በኋላ መረቁን አጠንፍፎ ፓስቲኒና ማርገሪን ጨምሮ ማብሰል ። ፓስቲኒ እንደ አንደኛ የምግብ ዓይነት ሆኖ ሲቀርብ ፣ ሥጋው ደግሞ እንደ ሁለተኛ የምግብ ዓይነት መቅረብ ይችላል ።

411. ፖልፔቲ ዓሣ በድንች ።

½ ኪሎ ዓሣ
4 ኩባያ ተልጦ የተመተረ ድንች

2 ማንኪያ የቀለጠ ማርገሪን
½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የተመታ እንቁላል
ትንሽ ዱቄት
ዘይት—ማርገሪን—ለመጥበሻ
የቲማቲም ሱጎ
ጨው

አሠራር

1. ዓሣውን አብስሎ ሥጋውን ከአጥንቱ መለየት ። የዓሣውን ሥጋና ድንች አንድ ላይ ቀላቅሎ ድንቹ እስኪበስል መጣድ ።
2. የበሰለውን የዓሣ ሥጋና ድንች በቲማቲም መፍጫያ መፍጨት ።
3. ማርገሪን ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ እንቁላል ፣ ፉርኖ ዱቄትና ጨው ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
4. መጥበሻ ላይ በሞቀ ዘይት ውስጥ በሾርባ ማንኪያ እየለኩ በማድረግ ለሦስት ደቂቃ ጠብሶ ወረቀት እስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
5. በትኩሱ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

412. የቶኖ ጥብስ ።

1 ቆርቆሮ ቶኖ
4 እንቁላል
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
½ የሻይ ማንኪያ አሪጋኖ
1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

አሠራር

1. እንቁላሉን ትንሽ መትቶ ቶኖውን ጨምሮ ማማሰል ።
2. ቁንዶ በርበሬ ፣ አሪጋኖና ፐርሰሜሎ ጨምሮ ማማሰል ።
3. ለመጥበሻ ዘይት ማሞቅ ። እንቁላል ከነቅመሙ ገልብጦ መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ መጥበስ ። እንደገና በሌላው ወገን ገልብጦ ጠብሶ በትኩሱ ማቅረብ ።

ሁለት ወይም ሦስት ሰው ይመገባል ።

413. የእሳማ ሥጋ አልፋርኖ ።

3 ኩባያ የእሳማ ሥጋ ፣ በቀጭኑ የተዘለዘለ
½ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
125 ግራም የተፈጨ የእሳማ ሥጋ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
¼ ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም ወይም ወተት
3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
¼ ኩባያ የፈላ ውኃ
2 እንቍላል

አሠራር

1. በአንድ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ የተፈጨ ሥጋ ፣ የተፈጨ የእሳማ ሥጋ ፣ ጨው ፣ እንቍላል ቀይ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ የተፈጨ ቲማቲም ፣ ወይም ወተት ፣ የቲማቲም ድልህ ማደባለቅ ።
2. የዳቦ ቅርጽ አውጥቶ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ በረዥሙ የተዘለዘለውን የእሳማ ሥጋ ደርድሮ ለአንድ ሰዓት ያህል በየሩብ ሰዓቱ ትንሽ ውኃ ጠብ እያደረጉ ማብሰል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

414. የዶሮ አሮስቶ በሺኖ ።

1 ተገንጣጥሎ በውኃ የበሰለ የዶሮ ሥጋ
1 ኩባያ ቀይ ሺኖ
4 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
3 ካሮት ፣ በቁመቱ የተቈረጠ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
2 የሰዴኖ ዐፅቅ ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ያደረ ወተት ወይም ባሽመል
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
ትንሽ እዝማሪኖ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የበሰለውን የዶሮ ሥጋ በአንድ ሰፊ ድስት ውስጥ ከሽንኩርት ፣ ከካሮት ፣ ከቀይ ሽንኩርት ከሰዴኖ ከእዝማሪኖ ፣ ከጨው ከቁንዶ በርበሬ ከወተት (ከባሽመል) ከሺኖና ከማርገሪን ጋር ማደባለቅ ።
2. ከአንድ ሰዓት ተኩል ላላነሰ ጊዜ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

415. ቸርንያ—ዓሣ ።

500 ግራም ዓሣ—ቸርኒያ
½ ኪሎ የበሰለ ሩዝ
110 ግራም ፋሶሊያ
¼ የሻይ ማንኪያ ሶዳ—ባይካርቦኔት
1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 ቀይ ሽንኩርት፣ በክብ የተመተረ
1 የሻይ ማንኪያ ዕርድ
¼ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ኮኮናት

አሠራር

1. አረንጓዴውን ፋጆሊ—ፋሶሊያ—ከሶዳ ጋር ደባልቆ ውኃ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
2. ማርገሪንና ዘይት በድስት እሙቆ ሽንኩርት ማቁላላት ።
3. ዓሣውን በደቃቁ መትሮ መደባለቅ ፤ ትንሽ ውኃ ጨምሮ እጋም እስኪመስል ድረስ ማቁላላት ።
4. የተወቀጠ ዕርድና ዝንጅብል ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ኮኮናትና ጨው ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ወተት ጨምሮ የበሰለውን ፋጆሊ—ፋሶሊያ—መጨመር ።
7. የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ከበሰለ ሩዝ ጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

416. የተጠቀሰለ ቶኖ ።

1 ትልቅ ቆርቆሮ ቶኖ—ደሉክስ
1 ዳቦ ፣ በወተት ወይም በውኃ የራሰ

1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
2 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ
2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ
ቅባት የተቀባ ወረቀት—ካርታ አልያታ
ትንሽ ዘይት ፡ ማዮኔዝ ፡ ካሮት ፡ ድንች

አሠራር

1. ቶናውን ከቆርቆሮ አውጥቶ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ መገልበጥ ።
2. በወተት ወይም በውኃ የራሰውን ዳቦ በእጅ ጨምቆ ከቶና ጋር መደባለቅ ።
4. የተፈጨውን ዳቦ ፡ እንቁላል ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ፎርማጆ ፡ ነጭ ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
3. ማብሰያውን ወረቀት (ካርታ አልያታ) ዘይት ቀብቶ በሁለት ከፍሎ የቶና ቅልቅሉን እሁለት ላይ ከፍሎ በእጅ የዝኩኒ ቅርጽ አውጥቶ ሁለት ጫፉን በክር አሥሮ ለግማሽ ሰዓት ያህል ጨው በገባበት የፈላ ውኃ ውስጥ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ውኃውን አፍስሶ ማቀዝቀዝ ፤ ከቀዘቀዘ በኋላ ወረቀቱን ልጦ በስሱ በክብ እየቈረጡ በአንድ ረጅም ሣህን ላይ አከማችቶ ቶናው ላይ ማዮኔዝ ቀብቶ በተጠበሰ ድንች ወይም ቲማቲም አጊጦ ማቅረብ ።

ሦስት ሰው ይመገባል ።

417. ዓሣ በኀመን፡ ቊጥር 1 ።

1 ኪሎ ዓሣ ፡ የተቈራረጠ
1 ኪሎ ድንች
½ ኪሎ ኀመን—ቆስጣ
½ ኪሎ ስፒናች
6 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
2 ሽንኩርት ቺፖሊኒ
8 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
2 ኩባያ ዘይት
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ኀመን—ቆስጣ—ስፒናች ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ቺፖሊኒ አጥቦ መክተፍና ውኃው እስቲንጠፈጠፍ በፓስታ ማጥለያ ላይ አቆይቶ ጨው መነስነስ ።
2. ድንቹን ልጦ መክተፍ ።
3. ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ ዓሣው ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ በሣህን ውስጥ ማቆየት ።
4. ከተከተፈው ኀመን ላይ ቀንሶ ድስት ውስጥ ማንጠፍ ። ከዓሣና ከድንቹ እንዲሁም ከነጭ ሽንኩርት ጨምሮ እላዩ ላይ ዘይት ጨምሮ ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ያህል ሳይማሰል አብስሎ ማውረድ ።

አሥር ሰው ይመገባል ።

418. የዓሣ ጥብስ ።

1 ኪሎ ለጥብስ የሚሆን ዓሣ
2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላልና ለመጥበሻ የሚሆን ዘይት
1 ኩባያ ወተት ወይም ውኃ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ወይም የበቆሎ ከክ
2 የተቈራረጠ ሎሚ
ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣውን በጥንቃቄ አጥቦ እንደ አስፈላጊነቱ ቈራርጦ ማዘጋጀት ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
3. ዓሣ ፡ ወተትና እንቁላል አንድ ላይ ደባልቆ የተፈጨውን ዳቦ ማድቦልቦል ።
4. ብዛት ያለው ዘይት በተጨመረበት መጥበሻ ላይ ለአሥር ደቂቃ መጥበስ ።
5. በሁለቱም በኩል አጋም እስኪመስል ጠብሶ በወረቀት ላይ ማድረግ።
6. ፐርሰሜሎ ነስንሶ እላዩ ላይ ሎሚ ጨምቆ ትኩሱን ማቅረብ ።

419. የሰርዲን ጥብስ ።

3 ቆርቆሮ ሰርዲን
4 ትልልቅ የበሰለ ድንች

1 እንቍላል
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ፉርኖ ዱቄት ወይም የተፈጨ ዳቦ
ለመጥበሻ የሚሆን ማርገሪን ወይም ዘይት
ቁንዶ በርበሬ ፣ ጨው

አሠራር

1. ከሰርዲኑ ዘይቱን አጠንፍፎ በሹካ እየተጫኑ ማላም ።
2. ድንቹን ፈጭቶ ሰርዲኑ ከጨውና ቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።
3. እንቍላሉን መትቶ ዘይት መጨመር ።
4. ከሰርዲኑ ድብልቅ በሾርባ ማንኪያ እየቆነጠሩ እንደ አስፈላጊነቱ ቅርጽ እያወጡ በተመታው እንቍላል ነክሮና በተፈጨ ዳቦ ውስጥ ለውሶ በዘይት ወይም በማርገሪን መጥበስ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

420. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ ።

6 ጥቁር ዓሣ ፣ ቆዳው የተገፈፈ
2 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
16 የወይራ ፍሬ—አሊቭ—የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
4 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
2 ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም
2 የሾርባ ማንኪያ ካፐሬስ
2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሰዴኖ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣውን አጽድቶ ቅቤ የተቀባ ድስት ውስጥ ማድረግ ።
2. ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል ድረስ በዘይት ማቁላላት ።
3. ቲማቲምና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለኦምስት ደቂቃ ማቁላላት ።
4. የወይራ ፍሬ (አሊቭ) ፣ ፐረሰሜሎ ፣ ካፐሬስ ሰዴኖ መጨመር ።
5. ለአሥራ አምስት ደቂቃ ያህል አቁላልቶ የተዘጋጀውን ዓሣ በማንኪያ መጨመር ።

6. የሙቀቱ ኃይል 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ አብስሎ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

421. ዓሣ በኀመን ፣ ቍጥር 2 ።

1 ኪሎ የተቈራረጠ ዓሣ
1 ኪሎ ቆስጣ ወይም ስፒናች
10 የሾርባ ማንኪያ ያልተከተፈ ፐርሰሜሎ
4 ራስ እንስላል ፣ (ፎኖኪዮ) ፣ በቁመቱ የተከተፈ
1 ኪሎ ቲማቲም ፣ በኩብ የተመተረ
4 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሻይ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት
2 ኩባያ ዘይት

አሠራር

1. ቆስጣውን ወይም ስፒናቹን ከሥሩ ቈርጦ ቅጠሉን አጥቦ ማዘጋጀት ።
2. ፐርሰሜሎ ፣ እንስላል ፣ ጨው ኀመኑ ውስጥ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ግማሹን ድስት ውስጥ ማንጠፍ ። ዓሣውን እላዩ ላይ መደረብ ። እላዩን በቀረው ኀመን ከድኖ በቲማቲም ሸፍኖ እላዩ ላይ ዘይት አፍስሶ ሙቀቱ መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል ። ዓሣው መብሰሉን በሹካ ወጋ ወጋ አድርጎ በማረጋገጥ አውርዶ ቀዝቀዝ ሲል ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

422. ከብ ሥጋ የተሞላ እርሰቶ ።

1—2 ኪሎ ከብ የሆነ ሥጋ
3 በደንብ የበሰለና የተመተረ እንቍላል
2 ካሮት ፣ ተልጦ የተከተፈ
የተከተፈ ፐርሰሜሎ
የተከተፈ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት
ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ወይም ቅቤ ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ሥጋውን በንጹሕ ውኃ በሚገባ አጥቦ በቢላዋ ዙሪያውን በትንሹ በትንሹ መተፍተፍ ።
2. የተዘጋጁትን ቅመማቅመም ተተፍትፎ በተዘጋጀው ሥጋ ውስጥ ማስገባት ። ይህም እንቍላሉን በአንድ በኩል ካሮቱን በሌላ በኩል ወዘተ. ማለት ነው ።
3. ሁለት ወይም ሦስት ሰዓት በዘይት ወይም በቅቤ እያገላበጡ ማብሰል ።
4. ከበሰለ በኋላ በስሱ እየቈረጡ ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

423. እሶ ቡኮ ።

4 የተቈራረጠ እሶ ቡኮ—የጥጃ ሥጋ
50 ግራም ማርገሪን
1 ቀይ ሽንኩርት ፤ በወፍራሙ የተከተፈ
4 ኩባያ ቪኖ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
4 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፤ የተፈጨ
ትንሽ የቁርኖ ዱቄት

አሠራር

1. የተቈራረጠውን እሶ ቡኮ ውኃ ሳይጨመርበት በቢላዋ ማጥራት ።
2. ድስት ውስጥ ቅቤ አቅልጦ ሽንኩርቱን እጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
3. ከእጥንቱ ውስጥ እንጓውን በቢላዋ አውጥቶ ከነእጥንቱ ቁርኖ ዱቄት ውስጥ እየነከሩ ድስት ውስጥ መጨመር ። በሁለት በኩል ቀላ ሲል ቪኖ መጨመር ።
4. ውኃ ጨምሮ ቢያንስ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ። በፕሬዠር ኩከር ከሆነ ግን በግማሽ ሰዓት ውስጥ ሊበስል ይችላል ።
5. ከመውረዱ በፊት ፐርሰሜሎና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ አቆይቶ ማውረድ ።

ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመግባል ።

424. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ ።

2 ኪሎ ዓሣ
1 ቃሪያ ፤ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ሰዲኖ ፤ የተከተፈ
1 ካሮት ፤ የተከተፈ
1 ሽንኩርት ፤ የተከተፈ
2 ቲማቲም ፤ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ዘይት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ሚጥሚጣ
የቁርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ቃሪያ ፡ ሰዲኖ ፡ ካሮት ፡ ሽንኩርትና ቲማቲም መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ከዘይት ጋር ማደባለቅ ።
2. ፊሌቶ የተደረገ ወይም ሆድ ዕቃው ወጥቶ የታጠበ ዓሣ ላይ ጨው፥ ቁንዶ በርበሬና ዱቄት ነስንሶ የተዘጋጀው የአትክልት ድብልቅ ላይ ማስቀመጥ ።
3. ሚጥሚጣና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ ሙቀቱ 375—400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ። በሚበስልበት ወቅት እንዳያር ትንሽ ውኃ መጨመር ።

ከስድስት እስከ ሰምንት ሰው ይመግባል ።

425. የዓሣ ፍሌቶ በቆስጣ ።

1 ኪሎ የዓሣ ፊሌቶ
$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ቆስጣ
4 ኩባያ ቅቤ
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የቁርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

እሠራር

1. ቆስጣውን በውኃ እያገላበጡ በደንብ ማጠብ ።
2. የታጠበውን ቆስጣ ካለውኃ መቀቀል ።
8. የተቀቀለውን ቆስጣ እጠንፍፎ በጣም ሳይደርቅ መከተፍ ።
4. የተከተፈውን ቆስጣ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ቅቤውን እቅልጠ ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
6. ፎርማጆውን ጨምሮ እስኪቀልጥ ድረስ ማንተክተክ ።
7. የተዘጋጀውን ሶስ ቆስጣው ላይ ጨምሮ እላዩ ላይ ፊሌቶውን መደረብ
8. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመገባል ።

426. የተሞላ ዓሣ ፣ ቁጥር 1 ።

$2—2\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ ፣ ጭራውና ጭንቅላቱ የተቈረጠ
3 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የተከተፈ ሰዲኖ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ፐርሰሜሎ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የጥብስ ቅጠል—እዝማሪኖ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሞቀ ውኃ

እሠራር

1. የተፈጨ ዳቦውን ለከቶ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማድረግ ።
2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
3. ሽንኩርቱንና ሰዲኖውን ጨምሮ እያማሰሉ በመጠኑ ማብሰል ።
4. የሎሚ ጭማቂ ፣ ፐርሰሜሎ ፣ የጥብስ ቅጠል ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨ ዳቦ ጋር ማደባለቅ ።
5. የሞቀውን ውኃ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።
6. የዓሣውን ሆድ ዕቃ እውጥቶ ዓሣውን በደንብ አጥቦ ማድረቅ ።

7. የዓሣውን ሆድ ጨው መቀባት ።
8. ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ ዓሣው ሆድ ውስጥ መሙላት ።
9. የዓሣውን ሆድ ሰፍቶ ዘይት ቀብቶ መጋገሪያ ዕቃው ውስጥ መጨመር ።
10. በስሎ የተቈረጠ የእሳማ ሥጋ ወይም ቤከን ዓሣው ላይ መደረብ ።
11. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

427. የተቀቀለ ዓሣ በእንቍላል ሶስ ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ የቱርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የሞቀ የዓሣ መረቅ
1 የእንቍላል አስኳል ፣ የተመታ

እሠራር

1. ዓሣውን ማጠብ ።
2. ጨው ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቅቤውን ማቅለጥ ።
4. ዱቄቱንና የዓሣውን መረቅ መጨመር ።
5. የተመታውን የእንቍላል አስኳል ቀስ በቀስ መጨመር ።
6. የተቀቀለው ዓሣ ላይ ትኩሱን ሶስ መጨመር ።
7. በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

428. የተሞላ ዓሣ ፣ ቁጥር 2 ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
2 ቀይ ሽንኩርት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የተመታ እንቍላል
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ኩባያ ውኃ
¼ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሰዲኖ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የዓሣውን ቆዳ ከጀርባው ጀምሮ መግፈፍ ።
2. እጥንቱን ማውጣት ።
3. ሥጋውን መፍጨት ።
4. ሽንኩርቱን ከትፎ አንዱን እጅ ከዓሣው ጋር አደባልቆ መፍጨት ።
5. የተመታውን እንቁላል ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የተፈጨ ዳቦና ውኃ ከዓሣው ጋር አደባልቆ ማዋሐድ ።
6. የዓሣውን ቆዳ ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ መሙላትና መስፋት ።
7. ቆዳው ውስጥ የተሞላውን ዓሣ ብረት ድስት ውስጥ መጨመር ።
8. የተረፈውን ሽንኩርትና ሰዲኖ ሽንኩርት እላዩ ላይ መጨመር ።
9. የፈላ ውኃ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማፍላት ።
10. እሳቱን ቀንሶ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

429. ዓሣ በቪኖ ሶስ ።

½ ኪሎ የዓሣ ፊሌቶ
1 ኩባያ ነጭ ቪኖ
1½ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
12 ትልልቅ እንጉዳይ ፣ የተቈራረጠ
¼ ኩባያ ቅቤ
2 የእንቁላል አስኳል ፣ የተመታ
1 ኩባያ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፊሌቶው ዓሣ ውስጥ የሎሚ ጭማቂና ቪኖ ጨምሮ ማብሰል ።
2. እንጉዳዩን ከአንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ጋር ማቁላላት ።

ዓሣውን በሣህን ላይ አድርጎ ሞቅ ያለ ቦታ ማስቀመጥ ።
ዓሣው የተቀቀለበትን ቪኖ ጥዶ ለአሥር ደቂቃ ማፍላት ።
የእንቁላሉን አስኳልና ክሬሙን መምታት ።
ከፈላው ቪኖ ጋር አደባልቆ ማማሰል ።
ቅቤ ፣ እንጉዳይ ፣ ፐርሰሜሎ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ የበሰለው ዓሣ ላይ አፍስሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

30. የዓሣ ፍሪተር ።

ኪሎ ትንንሽ ዓሣዎች
እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለያየ
የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
የሾርባ ማንኪያ ጨው
የሻይ ማንኪያ የተሞላ ፐርሰሜሎ
ለመጥበሻ የሚሆን ዘይት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
በደቃቁ የተከተፈ ትንሽ ነጭ ሽንኩርት

ሠራር

. ዓሣውን መቀቀል ።
. ቆዳውንና እጥንቱን ለይቶ ሥጋውን ማላም ።
. የእንቁላል አስኳሉን መትቶ የፉርኖ ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ፐርሰሜሎ ከዓሣው ጋር ማደባለቅ ።
. የእንቁላሉን ዞፍ አረፋ እስኪያወጣ መትቶ ቀስ ብሎ ከዓሣው ጋር ማደባለቅ ።
. ብረት ድስት ውስጥ ዘይት ጨምሮ ማሞቅ ።
. ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ በሾርባ ማንኪያ እየቆነጠሩ የሞቀው ዘይት ውስጥ ጨምሮ መጥበስ ።
. አጋም ሲመስል ማውጣት ።

አራት ሰው ይመግባል ።

431. የቀይ ሥርና የዓሣ ጥብስ ።

- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ቀይ ሥር ፣ የተከተፈ
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ወተት

አሠራር

1. ዓሣ ፣ ድንች ፣ ቀይ ሥር ፣ ሽንኩርት ፣ ፐርሰሜሎ ፣ ጨው ፣ ሚጥሚጣና ወተት በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ማቅለጥ ።
3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ ቅቤው ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ሞቅ ማድረግና እዚያው ብረት ድስቱ ውስጥ በማንኪያ ወይም በጭልፋ ደምድሞ እንደ ተጣደ ማቆየት ።
4. ከሥር አጋም እስኪመስል ድረስ እብሰሎ ማውጣት ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመገባል ።

432. የዓሣና የሩዝ ሎፍ ።

- 4 ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ዓሣ
- 1 ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ በቅቤ ተጠብሶ የተፈጨ ዳቦ
- 2 እንቁላል ፣ የተመታ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰዲኖ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት
  ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቀሎች ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ክብ ቅርጽ ያለው መጋገሪያ ውስጥ ገልብጦ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ሙቀት ባለው ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ መጋገር ።
3. ሲበስል አውጥቶ ቅቤ መቀባት ።
4. ሣህን ላይ አድርጎ መካከሉን የተቀቀለ ካሮት መሙላት ።
5. ዙሪያውን በተቈራረጠ ቲማቲም አጊጦ ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመገባል ።

433. የተቀቀለ ዓሣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
  ወተት

አሠራር

የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ በወፍራሙ በውኃ ማቡካት ።
ጣውላ ላይ ወይም መክተፊያ ላይ ዱቄት ነስንሶ የቦካውን ሊጥ በስሱ መዳመጥ ።
ዓሣ ፣ ሽንኩርት ፣ ቃሪያና ጨው በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ከትንሽ ወተት ጋር ማደባለቅ ።
የዓሣውን ድብልቅ የተዳመጠው ሊጥ ላይ አድርጎ መጠቅለል ።
የተጠቀለለውን ሊጥ በመጠኑ በክቡ መቊረጥ ።
የተቈረጠውን ሊጥ ዘይት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

434. የዓሣ ካስታርድ ።

½ ኪሎ የዓሣ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 እንቍላል ፣ በመጠኑ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ሚጥሚጣ

አሠራር

1. እንቍላል ፣ ወተት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የዓሣውን ሥጋ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የዓሣውን ድብልቅ ዘይት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
4. የፈላ ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የዓሣ ድብልቅ የያዘው መጋገሪያ ውኃው ላይ ማስቀመጥ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

435. የዓሣ ሥጋ የተሞላ ድንች ።

6 መካከለኛ ድንች
1½ ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ ወተት ፣ የፈላ
1 እንቍላል ፣ በደንብ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
½ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ድንቹን ልጣ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
2. የበሰለውን ድንች በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
3. የተከፈለውን ድንች የውስ ኑን ቦርቡሮ ማውጣት ።
4. ተቦርቡሮ የወጣውን ድንች በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ በጭልፋ ወይም በመፍጭያ ማድቀቅ ።
5. የተፈጨውን ድንች ፣ ወተት ፣ እንቍላል ፣ ጨው ፣ ሚጥሚጣና የሎሚ ጭማቂ ማደባለቅ ።
6. ዓሣውንና ሽንኩርቱን በመጠኑ በቅቤ አቁላልቶ በተራ ቍጥር 5 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።
7. የተቦረቦረውን ድንች በዓሣው ድብልቅ መሙላት ።
8. የተፈጨውን ዳቦ እላዩ ላይ ነስንሶ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
9. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

436. ዓሣ በአትክልት

½ ኪሎ ዓሣ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
2 ኩባያ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ ኩባያ ክሬም
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ በመጠኑ ማቁላላት ።
2. ዓሣ የተቀቀለበትን መረቅ ጨምሮ ግማሽ ኩባያ ያህል እስኪደርስ ከድኖ ማብሰል ።
3. ድንችና አተሩን ጐድጓዳ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ቁንዶ በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።

4. መጋገሪያ ውስጥ የተዘጋጀው ድንችና አትር ላይ ዓሣውን ደርቦ እላዩ ላይ በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን መረቅ ከክሬሙ ጋር አደባልቆ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ ደቂቃ ወይም አትክልቱ ውኃውን እስኪመጥ ድረስ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

437. ዓሣና ፎርማጆ የተሞላ አቮካዶ ።

3 ትልቅ አቮካዶ
1 ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፣ የተቀቀለ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ፎርማጆ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
6 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሰዲኖ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. አቮካዶውን በቁመቱ ሰንጥቆ ፍሬውን አውጥቶ መላጥ ።
2. የሎሚ ጭማቂውንና ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው አደባልቆ አቮካዶው ላይ ማርከፍከፍ ።
3. ቅቤ ፣ ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ወተት አደባልቆ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
4. ሰዲኖውንና የዓሣ ሥጋውን መጨመር ።
5. አቮካዶውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ የዓሣ ድብል ቁን መጨመርና ፎርማጆ መነስነስ ።
6. ትንሽ ውኃ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

438. የዱባ ሶስ—ለዓሣ መባያ ።

1 ኩባያ ዱባ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የዓሣ መረቅ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ዱባውን በውኃ ቀቅሎ ሲበስል አጠንፍፎ ማስቀመጥ ።
2. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ አቅልጦ ዱቄቱንና የዓሣውን መረቅ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
3. ሶሱ ከበሰለ በኋላ የሎሚ ጭማቂ ፣ጨው፣ነጭ ሽንኩርት መጨመር ።
4. በመጨረሻም የተቀቀለውን ዱባ ጨምሮ ማውጣት ።
5. ከተጠበሰ ዓሣ ጋር ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

439. የተድበለበለ ሥጋ ።

1 ኪሎ ሥጋ ፣ የተፈጨ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ኩባያ ቅባት የሌለው የሥጋ መረቅ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ሥጋና ዳቦ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. እንቍላል ፣ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።

3. ሥጋውን በክቡ አነስ አነስ አድርጎ ማድቦልቦል ።
4. የተድቦለቦለውን ሥጋ እጋም እስኪመስል ድረስ በቅቤ መጥበስ ።
5. የሥጋ መረቁን ጨምሮ ከድኖ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

440. የስፓንሽ ሩዝ ።

1 ኩባያ ሩዝ ፣ ያልተቀቀለ
600 ግራም የተፈጨ ሥጋ
6 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
4 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ ፣ የፈላ
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን ከትፎ መጥበስ ።
2. ከጥብሱ የሚወጣውን ቅባት ግማሹን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ሽንኩርትና የተፈጨውን ሥጋ ማቁላላት ። ጨውና ሚጥሚጣ መጨመር ።
3. ሩዙን እጥቦ ከአሳማ ሥጋና ከተፈጨው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
4. አንድ ኩባያ ተኩል የቲማቲም ጭማቂ መጨመር ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ (ካሴሮል) ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል። ውኃውን ሲመጥ ተጨማሪ የቲማቲም ጭማቂ መጨመር ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

441. የሥጋና የፎርማጆ ሎፍ ።

1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
1½ ኩባያ ፎርማጆ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 ትልቅ ቃሪያ ፣ የተከተፈ

2 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ሰዴኖ ፣ ጨው የገባበት
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
3 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. በተራ ቁጥር 1 የተደባለቀውን ሁለት ቦታ ከፍሎ ሁለት ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

442. የሥጋና የእጃ ሎፍ ።

2 ኩባያ የታሸገ እጃ
1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
1 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
¼ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1¼ ኩባያ የአትክልት ሾርባ
½ ኩባያ ቅቤ
1 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን ፣ ከቅቤና ከውኃ በስተቀር ፣ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ እስገብቶ በየአ

ሥራ አምስት ደቂቃ ልዩነት በመብሰል ላይ ያለው ሎፍ ውስጥ ቅቤና ውኃውን አደባልቆ መጨመር ።
4. አንድ ሰዓት ተኩል ያህል ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

443. ተጠቅልሎ የበሰለ ሥጋ—የሥጋ አሮስቶ ።

1 የጭቅና ሥጋ
1 እንቍላል ፣ የተመታ
1 ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
3 የሻይ ማንኪያ ቅቤ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ ፣ የሞቀ

አሠራር

1. ሥጋውን መክተፊያ ላይ በሥጋ መምቺያ በመጠኑ ቀጥቅጦ መዘርጋት ።
2. እንቍላል ፣ ካሮት ፣ ሽንኩርት ፣ ሰዴኖ ፣ ቲማቲም ፣ ጨውና የተፈጨ ዳቦ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
3. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቍላልና የአትክልት ድብልቅ ሥጋው ላይ አድርጎ መጠቅለልና በክር ማሰር ።
4. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ማቅለጥ ። ዱቄቱንና ቁንዶ በርበሬውን ጨምሮ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
5. በተራ ቍጥር 4 የተዘጋጀውን የተጠቀለለው ሥጋ ላይ መጨመር ።
6. የሞቀውን ውኃ ጨምሮ መክደን ።
7. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

444. የሥጋና የአበባ ጎመን ሎፍ ።

1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ የአሳማ ሥጋ ፣ የተፈጨ
1 የአበባ ጎመን ፣ የተቀቀለ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
2 እንቍላል ፣ የተመታ
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{8}{4}$ ኩባያ ወተት
ቅርንፉድ ፣ ድፍን
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
በአበባ ጎመን ፋንታ የተቀቀለ ካሮት ወይም አተር መጠቀም ይቻላል

አሠራር

1. ከአበባ ጎመኑ በስተቀር ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. መካከሉ ላይ ክብ የቅርጽ ማውጫ ባለው ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መሙላት ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።
4. ከበሰለ በኋላ ሎፉን ከመጋገሪያ ዕቃው ውስጥ አውጥቶ መካከሉ ላይ የአበባ ጎመኑን ማድረግ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

445. የእንግሊዝ ሆት ፖት ።

600 ግራም የጥጃ ሥጋ
6 ድንች ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 ሙሉ ኩላሊት
1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ

1 ኩባያ ውኃ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ግማሹን ድንች የተቀባ መጋገሪያ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
2. ሥጋውንና ሆላሊቱን ቈራርጦ ድንቹ ላይ አድርጎ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
3. ውኃ መጨመር ።
4. ቀሪውን ድንች ሥጋው እስኪሸፈን ድረስ መጨመር ።
5. በመጨረሻ ቅቤውን መጨመር ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

446. የጥጃ ሥጋ ካሴሮል ።

1 ኪሎ የጥጃ ሥጋ
2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት፣የተከተፈ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሻይ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሥጋ መረቅ
1 ኩባያ ቲማቲም፣የተከተፈ
1 ኩባያ እንጉዳይ፣የተከተፈ
ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ
ሰዲኖ ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ሥጋውን መከተፍ ።
2. ሥጋውንና ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል በቅቤ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. በቀሪው ቅቤ ዱቄቱን አጋም እስኪመስል ማብሰልና መረቁን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማቆየት ።
5. በተራ ቍጥር 4 የተዘጋጀውን የዱቄት ድብልቅ ሥጋው ላይ መጨመር ።

6. ቁንዶ በርበሬ፣ ጨው፣ ቲማቲምና እንጉዳይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
7. የተከተፈ ሰዲኖ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

447. ለሽርሽር የሚዘጋጅ የተጠቀለለ ሥጋ ።

1$\frac{1}{4}$ ኪሎ የጥጃ ሥጋ
6 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት
6 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 እንቍላል
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
4 እንቍላል ፣ የተቀቀለ
ፐርስሜሎ፣የተከተፈ

አሠራር

1. ሥጋ፣ ሽንኩርትና ቃሪያ በሥጋ መፍጪያ አንድ ላይ መፍጨት ።
2. ከተቀቀለው እንቍላል በስተቀር ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ እንቍላልና የተፈጨ ዳቦ ከተፈጨው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. የሥጋውን ድብልቅ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መክተፊያ ላይ አድርጎ መዘርጋት ።
4. በመክተፊያው ላይ የተዘረጋው ሥጋ ላይ የተቀቀለውን እንቍላል ጨምሮ ጠቅልሎ በክር ማሰር ።
5. የተጠቀለለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራሃንይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ፐርስሜሎውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

448. የተሞላ የበግ ሥጋ ።

የበግ የታፋ ሥጋ—ስድስት ቦታ የተቈራረጠ
225 ግራም ገብስ፣የተፈተገ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋውን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ውኃ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ከድኖ ማንተክተክ ።
3. ሥጋውን ከመረቁ ውስጥ አውጥቶ ሲቀዘቅዝ አጥንቱን በጥንቃቄ ማላቀቅ ።
4. ገብሱን መረቁ ውስጥ ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ። ውኃውን የሚጨርስ ከሆነ ተጨማሪ ውኃ መክሰስ ።
5. የተቀቀለውን ገብስ አጥንቱ የወጣለት ሥጋ ውስጥ ሞልቶ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
6. መረቁን እላዩ ላይ ጨምሮ ለሃያ አምስት ደቂቃ ከድኖ ማንተክተክ።
7. ሲበስል ከመረቁ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

449. ሥጋና ሩዝ ።

2 ኩባያ የጥጃ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
2 ኩባያ ክሬም
115 ግራም እንጉዳይ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ፎርማጅ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከፎርማጀው በስተቀር ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ውስጥ ጨምሮ እላዩ ላይ ፎርማጅ መነስነስ ።

3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ወይም ፎርማጀው እስኪቀልጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

450. የሥጋ ፓስታ ።

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ሥጋ ፣ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ኩባያ ድንች ፣ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ሰዲኖ ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
ውኃ

አሠራር

1. ሥጋውን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ድንች ፣ ካሮት ፣ ሰዲኖ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከበሰለው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ነፍቶ በውኃ ማቡካት ።
4. ጣውላ ወይም መከተፊያ ላይ ትንሽ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. ተዳምጦ የተዘረጋውን ሊጥ ስድስት ቦታ መቍረጥ ።
6. የሥጋውን ድብልቅ ስድስት ቦታ እኩል ከፍሎ በሊጡ መጠቅለል ።
7. የተጠቀለለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

451. የአሳማ ሥጋና ስፓጌቲ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የአሳማ ሥጋ፣ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ስፓጌቲ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ቲማቲም፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ፎርማጆ
$\frac{1}{8}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ሽንኩርቱንና የአሳማ ሥጋውን አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. የበሰለውን ሥጋ ከስፓጌቲ፣ ከቲማቲም፣ ከጨውና ከፎርማጆ ጋር አደባልቆ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. የተፈጨ ዳቦና ቅቤ ስፓጌቲው ላይ መጨመር ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

452. የአሳማ ሥጋ በፎርማጆ ።

6 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ
85 ግራም ፎርማጆ
6 የተቈረጠ ዳቦ

አሠራር

1. ዳቦው ላይ ፎርማጆውን መቀባት ።
2. የአሳማ ሥጋውን ከፎርማጆው ላይ መደረብ ።
3. መጋገሪያ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ ፎርማጆው እስኪቀልጥ የአሳማው ሥጋ እስኪበስል ድረስ አቆይቶ ማውጣት ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

453. የጉድን ሥጋ—የአሳማ አሮስቶ ።

የአሳማ ሥጋ ጉድን
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
የሚሞላ፣ ከአትክልትና ከተፈጨ ዳቦ የተዘጋጀ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋው ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
2. አሮስቶ መሥሪያ ዕቃ ላይ የጉድን አጥንቱን በከቡ ማስቀመጥ ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
4. አሮስቶ መሥሪያውን ዕቃ ከምድጃ ውስጥ አውጥቶ ጉድኖቹን መገልበጥ ።
5. የበሰለውን የጉድን አጥንት የመካከሉን ክፍት ቦታ በተዘጋጀው የአትክልትና የተፈጨ ዳቦ ድብልቅ መሙላት ።
6. የአሮስቶ መሥሪያ ዕቃውን ምድጃ ውስጥ መልሶ የጉድን አጥንቱና አትክልቱ እስኪበስል አቆይቶ ማውጣት ።

454. የሩዝና የሃም ስካሎፕ ።

1 ኩባያ ሩዝ፣ ያልተቀቀለ
2 በስሱ የተከተፈ ሃም
3 ኩባያ ወተት
ጨው

አሠራር

1. ሩዙን አጥቦ ውኃውን ማጠንፈፍ ።
2. ሃሙን ስድስት ቦታ መቍረጥ ።
3. መጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
4. ቅባት የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሩዙን ከሥሩ ከዚያም ሃሙን እሩዙ ላይ መደረብ ።
5. ጨውና ወተት መጨመር ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

455. በወተት የበሰለ ሃም ።

1 በስሱ የተቈረጠ ሃም
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ ፣ የተፈጨ
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
ወተት

አሠራር

1. ሰናፍጩንና ስኳሩን ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ሰናፍጭና ስኳር ሃሙ ላይ መቀባት ።
3. የተቀባውን ሃም መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ አድርጎ ወተት እላዩ ላይ መጨመር ።
4. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

456. የስኳር ድንችና የሃም ፓፍ ።

1 ኩባያ ሃም ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 ኩባያ የስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 እንቍላል ፣ የተመታ
¾ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ሃም ፣ የስኳር ድንችና እንቍላል ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ከሃምና ከስኳር ድንች ጋር ማዋሐድ ።
3. በዘይት ታስሶ የጋለ መጥበሻ ላይ በማንኪያ እየቆነጠሩ ማድረግ ።
4. ከላይና ከሥሩ እጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

457. የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ ።

6 የፈረንጅ ቃሪያ
4 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
370 ግራም የአሳማ ሥጋ ፣ የተፈጨ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
2 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
½ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቤከኑን በመጥበሻ ጠብሶ ሽንኩርት ጨምሮ በመጠኑ እጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
3. የአሳማ ሥጋውን ጨምሮ ማብሰል ።
4. ጨው ፣ ሚጥሚጣና ሩዝ ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ድብልቅ የተቦረቦረው ቃሪያ ውስጥ መሙላት ።
6. የተሞላውን ቃሪያ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ አድርጎ ውኃ ጨምሮ መክደን ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ። ከዚያም ከዳኑን ከፍቶ ለተጨማሪ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።
8. ከተፈለገ የተሞላው ቃሪያ ላይ የተቈረጠ ቤከን ደርቦ በተጨማሪ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።
9. በቤከን ፋንታ እንቍላልና የተፈጨ ዳቦ መጠቀም ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

458. የስኳር የድንችና የሃም ሎፍ ።

3½ ኩባያ የስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
½ ኪሎ ሃም ፣ የተፈጨ
225 ግራም ሥጋ ፣ የተፈጨ
225 ግራም የአሳማ ሥጋ ፣ የተፈጨ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው

¼ ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
½ ኩባያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
⅓ ኩባያ እጀ ፡ የታሸገ
1 እንቁላል ፡ የተመታ
½ ኩባያ ወተት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከስኳር ድንቹ በስተቀር የቀሩትን ሁሉ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ ግማሹን ቅባት የተቀባ ሎፍ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ የስኳር ድንቹን መጨመር ። በመጨረሻም ቀሪውን ግማሽ ድብልቅ ከላይ ማድረግ ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

አሥር ሰው ይመገባል ።

459. የፖምና የሶሴጅ ጥቅል ።

½ ኪሎ ሶሴጅ
2 ኩባያ ፖም ፡ የተከተፈ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

አሠራር

1. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ሶሴጁን ማድረግ ።
2. ፖም ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ ሽንኩርት አደባልቆ ሶሴጁ ላይ መጨመር ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

460. የጉበት ሶሴጅ ቦሎኛ ሎፍ ።

330 ግራም የጉበት ሶሴጅ
330 ግራም ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ የቃሪያ ሶስ
4 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
4 የሾርባ ማንኪያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
1 ሙሉ ዳቦ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 በስሎ የተቈረጠ ፎርማጆ
አራት ቦታ የተቈረጠ ቲማቲም
የወይራ ፍሬ

አሠራር

1. ፎርማጆ ፡ የቃሪያ ሶስ ፡ የሎሚ ጭማቂና ማዮኔዝ አደባልቆ መፍጨት ።
2. የጉበት ሶሴጅ ፡ ሰዲኖ ፡ ሽንኩርትና ቀሪውን ማዮኔዝ በደንብ ማደባለቅ ።
3. ዳቦውን በቁመቱ ሦስት ቦታ መክፈልና መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን የፎርማጆ ድብልቅ ዳቦ ላይ አድርጎ በሌላ የተቈረጠ ዳቦ መሸፈን ።
5. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን የጉበትና የሶሴጅ ድብልቅ ዳቦው ላይ መጨመር ።
6. ቀሪውን ዳቦ ጉበትና ሶሴጅ ድብልቁ ላይ መሸፈን ።
7. ቅቤውንና የተቈረጠውን ፎርማጆ ከዳቦው ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።
8. በተቈረጠው ቲማቲምና የወይራ ፍሬ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

461. ሶሴጅ ፡ ጥቅል ጎመንና ፖም ።

ኪሎ ሶሴጅ
መጠነኛ ጥቅል ጎመን ፡ የተከተፈ

3 ፓም ፣ በስሱ የተቈረጠ
1 የሾርባ ማንኪያ ኰምጣጤ
ጨው

አሠራር

1. ሶሴጁን ፈጭቶ በስሱ መጠፍጠፍ ።
2. ጥቅል ጎመኑንና ፓሙን የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በየተራ ማድረግ ። ጨው ለጣዕም ያህል መጨመር ።
3. በስሱ የተጠፈጠፈውን ሶሴጅ አላዩ ላይ ደርቦ መከደን ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

462. ፎርማጅና ስፓጌቲ ።

170 ግራም ስፓጌቲ
½ ኪሎ ፎርማጅ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
¼ ኩባያ ቅቤ
⅓ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 ኩባያ የቲማቲም ስስ
ጨው

አሠራር

1. ስፓጌቲውን ጨው በገባበት የሞቀ ውኃ መቀቀል ።
2. ሽንኩርቱን በቅቤ በመጠኑ ማቁላላት ።
3. ዱቄቱን ከሽንኩርት ቁሊቱ ጋር ማዋሐድ ።
4. የቲማቲሙን ስስ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።
5. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ስፓጌቲውን ፣ ፎርማጆውንና የቲማቲሙን ስስ ድብልቅ በየተራ መጨመር ።
6. ለጣዕም ያህል ጨው ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

463. የሶሴጅና የአትክልት ካሴሮል ።

¼ ኪሎ ሶሴጅ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2½ ኩባያ የታሸገ በቆሎ ወይም ተፈልፍሎ የተቀቀለ
2½ ኩባያ ቲማቲም ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ኮርን ፍሌክስ

አሠራር

1. ሶሴጁን ከትሮ መጥበሻ ላይ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ከሶሴጁ በወጣው ቅባት ሽንኩርትና ቃሪያውን ማቁላላት ።
3. ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በቆሎውንና ቲማቲሙን ጨምሮ በመጠኑ ውኃውን እስኪመጥ ድረስ ማንተክተክ ።
5. መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ የተዘጋጀውን የበቆሎና የዱቄት ድብልቅ መጨመር ።
6. ሶሴጁንና ኮርን ፍሌክሱን አላዩ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

464. የአትክልትና የሶሴጅ ሰላጣ ።

1 ኪሎ ድንች ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ ሶሴጅ ፣ የተከተፈ
ቀይ ስር ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ አተር ፣ የተቀቀለ
2 የተቀቀለ እንቍላል ፣ በስሱ የተቈረጠ
2 የሾርባ ማንኪያ ኰምጣጤ
1 ኩባያ ሰዲኖ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ጨው
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ድንች ፥ ሰሌጆ ፥ ኮምጣጤ ፥ አተር ፥ ስዲኖና ማዮኔዝ በጉድጓድ ማህን ማደባለቅ ።
2. ጨውና የሎሚ ጭማቂ ለጣዕም ያህል መጨመር ።
3. በሰላጣ ማቅረቢያ ላይ አድርጎ በቀይ ስርና በተቀቀለ እንቁላል አጊጦ ማቅረብ ።

465. የጥጃ ሥጋ አሮስቶ ።

$1\frac{1}{2}$ ኪሎ የጥጃ ሥጋ
በጨው የተቀመመ የአሳማ ሥጋ

አሠራር

1. የጥጃ ሥጋውን እርጥበት በጨርቅ እየተመተሙ ማድረቅ ።
2. አሮስቶ መሥሪያ ዕቃ ላይ ሥጋውን አድርጎ እላዩ ላይ የአሳማ ሥጋውን መደረብ ። ዕቃውን ክፍት አድርጎ ምድጃ ውስጥ መክተት ።
3. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለ30 ደቂቃ ማብሰል።

ለስድስት ሰው ይመግባል ።

466. የጥጃ ሥጋ ስቴክ በቪኖ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የጥጃ ሥጋ
1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ቪኖ

አሠራር

1. ሥጋውን በዘይት አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በመጠነኛ እሳት ለሠላሳ ደቂቃ እያገላበጡ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ስቴክ ዝርግ ሣህን ላይ አድርጎ ቁንዶ በርበሬና ትንሽ ቪኖ ጨምሮ ማቅረብ ።

467. አሮስቶ ዲ ጁሬሎ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ዲ ጁሬሎ ሥጋ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች ፥ በውኃ የበሰለ
1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት ፥ የተፈጨ
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ሥጋውን በቢላዋ መሃሉ ላይ በክቡ መቁረጥ ። ሥጋውን ቈርጦ መጣል ሳይሆን መሃሉ ላይ ጉድጓድ ማበጀት ።
2. ነጭ ሽንኩርት ፥ ቁንዶ በርበሬ ፥ አዝማሪኖና ጨው ደባልቆ የሥጋውን ጉድጓድ መሙላትና በክር ማሰር ።
3. ቅመማቅመም የተሞላውን ሥጋ ድስት ውስጥ ጨምሮ በዘይት መጥበስ ።
4. የበሰለውን ሥጋ ድንች በክብ ቈርጦ ዳር ዳሩን አጊጦ ማቅረብ ።

468. አሮስቶ ዲ ፍሌቶ ።

1 ሙሉ ጭቅና ፍሌቶ
50 ግራም ፎርማጆ ፥ የሚነከር
50 ግራም ቅቤ
6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ፐርስሜሎ
1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ

አሠራር

1. ሥጋውን በስሱ መትቶ ማዘጋጀት ።
2. እላይ ከተሰጠው ልክ ግማሹን ፐርስሜሎ ፥ ጨው ፥ ነጭ ሽንኩርት ፥ አዝማሪኖ ፥ ቁንዶ በርበሬ ቅቤና ፎርማጆ እላዩ ላይ መነስነስና በክር ማሰር ።
3. ሽንኩርቱን በረጅሙ ከትፎ የቀረውን ቁንዶ በርበሬ ፥ ነጭ ሽንኩርት ፥ አዝማሪኖ ፥ ዘይት የተዘጋጀው ሥጋ ላይ ጨምሮ ውኃ ጠብ ጠብ እያደረጉ ማቁላላት ።
4. ሲበስል በስሱ ቈርጦ ካስፈለገም ሱጎ እላዩ ላይ ጨምሮ ማቅረብ።

469. ሞርተዴላ በድንች ።

100 ግራም ሞርተዴላ
5 እንቁላል
5 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
50 ግራም ቅቤ—ማርገሪን
ጨውና ቁንዶ በርበሬ
ፎርማጆ

አሠራር

1. እንቁላሉን በጐድጓዳ ሣህን መምታት ።
2. ሞርተዴላ ፣ ሽንኩርት ፣ ቅቤ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ደባል[illegible] መምታት ።
3. መጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ መጋገርና እጋም ሲመስል ማውረድ[illegible]

እንደ መክሰስ ሊቀርብ ይችላል ።

470. በሥጋ ተሸፍኖ የበሰለ እንቁላል ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ሥጋ ፣ ጭቅና
6 እንቁላል ፣ የበሰለ
6 የበሰለ ካሮት
3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ቪኖ
1 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
5 የሾርባ ማንኪያ የፈላ ውኃ
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ አዝማሪኖ

አሠራር

1. ሥጋው ላይ ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
2. እንቁላሉን ልጦ በተዘጋጀው ሥጋ በግማሹ ጠቅልሎ በክር ማሰ[illegible]
ካሮቱን በቀረው ግማሽ ሥጋ ጠቅልሎ በክር ማሰር ።

3. ዘይት ፣ ቅቤና አዝማሪኖ ጨምሮ በድስት መጣድ ። ዙሪያው እጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ ማብሰል ።
4. ቪኖ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃዎች ማማሰል ።
5. የቲማቲም ድልህ ፣ የፈላ ውኃ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ አንድ ሰዓት ያህል ከድኖ ሥጋውን ማብሰል ። ውኃ የሚያስፈልገው ከሆነ የፈላ ውኃ እየከለሱ እስኪበስል ማቆየት ።
6. ከበሰለ በኋላ ክሩን ፈትቶ ሥጋውን በክብ ቈራርጦ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመገባል ።

471. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮተሌት ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ሥጋ ፣ ኮተሌት ጭቅና
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
1 እንቁላል
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም ማርገሪን
1 የሻይ ማንኪያ ኦሬጋኖ
2 ትንንሽ ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
ሞሰሬላ ፣ በደቃቁ የተቈራረጠ

አሠራር

1. ፋርኖ ዱቄትና ጨው አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ሥጋውን ፋርኖ ዱቄት ውስጥ መንከር ።
3. ወተትና እንቁላል አንድ ላይ አደባልቆ ሥጋውን እውስ ጥ መንከር ። ከዚያ አውጥቶ የተፈጨ ዳቦ ውስጥ እንደገና መንከር ።
4. በመጥበሻ ላይ ዘይት ማሞቅ ፤ ሥጋውን የሞቀ ዘይት ውስጥ ጨምሮ እጋም እስኪመስል እያገላበጡ መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን ሥጋ ማርገሪን በተቀባ ሰፊ ድስት ውስጥ መደርደር ። እላዩ ላይ ዘይት ፣ ኦሬጋኖ ፣ የቲማቲም ድልህ ፣ነጭ ሽንኩርት መጨመር ። ቀጥሎ ሞሰሬላ ነስንሶ ለአሥራ አምስት ወይም ለሃያ ደቂቃ የሙቀቱ ኃይል 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስሎ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

472. ሥጋና አትክልት በፉርኖ ።

5 ካሮት ፣ ተልጦ በቁመቱ የተቈረጠ
¼ ኪሎ ተልጦ በቁመቱ የተቈረጠ ድንች
2 ፔፐሮኒ ፣ ፍሬው ወጥቶ በቁመቱ የተቈረጠ
2 ዝኩኒ ፣ በክብ የተቈረጠ
¼ ኪሎ ጭቅና ሥጋ ፣ የተዘለዘለ
5 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፣ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፣ የተፈጨ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ፣ የሱጎ መሥሪያ
¼ ኪሎ የተፈጨ ቲማቲም
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለኀመን መጥበሻ

አሠራር

1. ካሮት ፣ ድንች ፣ ፐፔሮኒ ፣ ዝኩኒ በሙሉ አጥቦ በንጹሕ ጨርቅ ማድረቅ ።
2. በመጥበሻ ላይ እድርጎ ለየብቻው በዘይት መጥበስ ።
3. በአንድ ድስት ውስጥ ቀይ ሽንኩርት ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ዘይት ፣ ፐርስሜሎና ሥጋ አንድ ላይ ማቁላላት ።
4. የተፈጨ ቲማቲም መጨመር ፤ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማውረድ
5. የተጠበሰውን ኀመን በአንድ ሰፊ ድስት ውስጥ ማደባለቅ ። በተራ ቊጥር 3 ከተዘጋጀው ሱጎ ጋር ማዋሐድ ። ደረቅ እስቲል ድረስ በምድጃ ውስጥ ወይም በፎርኔሎ ላይ አቆይቶ በትኩሱ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

473. የተፈጨ ሥጋ ፖልፔቲ ።

1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
10 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
2 የእንቊላል አስኳል
4 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
4 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርስሜሎ

2 የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት
2 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 ኩባያ ስልባቦት ፣ ወይም ክሬም ፣ ወይም ውኃ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. በጐድጓዳ ማህን ውስጥ ሥጋ ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ እንቊላል ፣ ቀይ ሽንኩርት ፣ ፐርስሜሎ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ገውዝ ፣ ስልባቦት አንድ ላይ ቀላቅሎ ማቡካት ።
2. የሚጠነክር ከሆነ ውኃ ጠብ እያደረጉ ማቡካት ።
3. በትንሽ በትንሹ እያድቦለቦሉ በዘይት መጥበስ ፤ ቀዝቀዝ ሲል ማቅረብ ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

474. የጥጃ ሥጋ ኮተሌት ።

½ ኪሎ በስሱ የተቈራረጠ የጥጃ ሥጋ
1 እንቊላል
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 የሾርባ ማንኪያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ለማቅለሚያ የሚሆን ዘይትና ለማጌጫ የሚሆን ፐርስሜሎ

አሠራር

1. የጥጃው ሥጋ ውስጥ ማርገሪንና ፐርስሜሎ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ወተትና እንቊላል አንድ ላይ አደባልቆ በሹካ ማዋሐድ ።
3. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የፉርኖ ዱቄት በማህን ማደባለቅ ።
4. የተፈጨ ዳቦ ለብቻው ማህን ውስጥ ማድረግ ።
5. ሥጋውን በየተራ በተደባለቀው የፉርኖ ዱቄት ፣ በተመታው እንቊላልና በተዘጋጀው ወተት ውስጥ መንከር ፤ እንደገና በተፈጨው ዳቦ ውስጥ መንከር ።

6. ለመጥበሻ የሚሆን ዘይት አሙቆ የተቀመመውን ሥጋ አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

7. በፐርስሜሎ አጊጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

475. ዶሮ በሚጥሚጣ ።

1 የተገነጣጠለ ዶሮ
½ ኩባያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
½ ኩባያ ማርገሪን ወይም የቆርቆሮ ዘይት
1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 የሻይ ማኪያ ጨው
2 ኩባያ ሞቀ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1½ የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
1 ኩባያ እርጎ

እሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ እጥቦ ድስት ውስጥ ውኃ ጨምሮ ማብሰል ።

2. ሽንኩርቱን በዘይት ማቁላላት ፤ የተቁላላውን ሽንኩርት አውጥቶ ከተቁላላበት በቀረው ዘይት የዶሮውን ሥጋ መጥበስ ።

3. ከሚጥሚጣው ጋር ጨውና የፈላ ውኃ አዋሕዶ የተቁላላውን ሽንኩርት ጨምሮ የሙቀቱ ኃይል መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ለሠላሳ ደቂቃ ከድኖ ማብሰል ። እስቲበስል እንደ አስፈላጊነቱ በትንሽ በትንሹ ውኃ እየጨመሩ የዶሮው ሥጋ ሲበስል በማውጣት እንዲቀዘቅዝ መከደኛ ባለው ሣህን ውስጥ ማቆየት ።

4. የቀረውን የዶሮ መረቅና እርጎ ጨምሮ ማፍላት ፤ በመጨረሻም የፋርኖ ዱቄቱን በቀዝቃዛ ውኃ በጥብጦ ድስቱ ውስጥ ጨምሮ ወፈር እስቲል ድረስ ማማሰል ። ከዚያም ዶሮው ሥጋ ላይ መገልበጥና ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

476. እርስቶ ሥጋ ከነአጥንቱ ።

1 ኪሎ የፍየል (የበግ) ግልገል ሥጋ ከነአጥንቱ
¼ ኪሎ ተልጦ የተከተፈ ካሮት
¼ ኪሎ ተልጦ የተከተፈ ድንች
1 ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
2 የላውሮ ቅጠል
2 የሻይ ማንኪያ አሪጋኖ
5 ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
1 ኩባያ ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 ኩባያ ዘይት
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
አዝሚሪኖ

እሠራር

1. ሥጋውን ከነአጥንቱ ቆራርጦ ማገንፈል ።
2. ማብሰያውን ድስት ማርገሪን ቀብቶ ማዘጋጀት ።
3. የገነፈለውን ሥጋ በአንድ ሣህን ውስጥ አድርጎ አንድ በአንድ በእጅ ማርገሪንና የቲማቲም ድልህ እየቀቡ ቅባት በተቀባው የማብሰያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ካሮት ፣ ድንች ፣ ላውሮ ፣ አሪጋኖ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ወተት ፣ ዘይት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ አዝሚሪኖ ጨምሮ በደንብ እስቲዋሐድ ማማሰል ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

477. ጎመንና ሥጋ የተሞላ ፓስታ ።

2 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ የፈላ ወተት
1½ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
½ ኩባያ የተከተፈ ሰዴኖ
1 ካሮት ፣ ተልጦ በደቃቁ የተመተረ

½ ኩባያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
1 ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
1 ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም
½ ኩባያ ነጭ ቪኖ ወይም የዶሮ መረቅ—ዳዶ
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
2 ኩባያ ያልበሰለ የተከተፈ ስፒናች
1 ኩባያ የተፈጨ ሥጋ ወይም የአሳማ ሥጋ
½ ኩባያ ተከትፎ የበሰለ ፔፐሮኒ
ጨው የገባበት የፈላ ውኃ

አሠራር

1. እንቁላሉን አረፋ እስኪወጣው ድረስ መትቶ እላዩ ላይ ወተት መጨመር ። ጨውና የፉርኖ ዱቄት ጨምሮ በእጅ ማቡካት ።
2. በአንድ ሰፊ ጠረጴዛ ላይ ኩፍ እስኪል ድረስ ለሠላሳ ደቂቃ አቆይቶ ጠረጴዛ ላይ አሳስቶ ከዚያም ሁለት ቦታ ክፍሎ በፈላ ውኃ ውስጥ አብስሎ በንጹሕ ጨርቅ ማድረቅ ።
3. በድስት ውስጥ ማርገሪን አቅልጦ ቀይ ሽንኩርት ሰዴኖና ካሮት ጨምሮ ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል ድረስ ማቁላላት ። ቲማቲም ፣ የቲማቲም ድልህ ፣ ቪኖ ፣ ወይም የዶሮ መረቅ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል ።
4. በድስት ውስጥ ሥጋ ወይም የአሳማ ሥጋ መጥበስ ፤ አጋም ሲመስል ስፒናች ፣ ፔፐሮኒ መጨመር ። ስፒናቹን በደንብ እስኪበስል መጥበስ ።
5. አስፈላጊ ከሆነ በቁጥር 3 ከተሠራው ሱጎ ቅንሽ መጨመር ።
6. ከበሰለው ፓስታ ከፍሎ ጠረጴዛ ላይ ማንጠፍ ፤ ስፒናቹን በደንብ አቀዝቅዞ ለሁለት ከፍሎ ፓስታው መካከል አስገብቶ መጠቅለል ። በአንድ ጐድጓዳ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሱጎ እላዩ ላይ ጨምሮ የሙቀቱ ኃይል 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

478. ባለ ክሬም ዶሮ ።

1 መካከለኛ ዶሮ
2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
4 መካከለኛ ካሮት ፣ ተልጦ የተከተፈ
4 ድንች ፣ ተልጦ የተመተረ
1 የሰዴና ዐፅቅ

¼ መካከለኛ የአበባ ጎመን ፣ የበሰለ
1½ የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
3 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1¼ ኩባያ የዶሮ መረቅ—ዳዶ
1 የእንቁላል አስኳል
3¼ ኩባያ ወተት
¼ ኩባያ እርጎ
አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ፓስቲኒ ፣ የተከተፈ ፐርስሜሎ ፣ ለጌጥ

አሠራር

1. የተገነጣጠለውን የዶሮ ሥጋ በደንብ አጥቦ መጣድ ።
2. ነጭ ሽንኩርት ውስጥ ውኃ መጨመር ። ካሮቱ ተጨምሮ አንድ ሰዓት ከሩብ ከቆየ በኋላ ድንችና ሰዴኖ ጨምሮ ማብሰል ።
3. አበባ ጎመን ፣ ፓስቲኒ ፣ ጨው ጨምሮ ከበሰለ በኋላ ማውረድ ።
4. ሥጋውን ከመረቁ ውስጥ አውጥቶ በአንድ ሞላላ ሣህን ማስቀመጥ።
5. ማርገሪን አቅልጦ ውስጡ ፉርኖ ዱቄት ጨምሮ የዶሮ መረቅና ወተት ከልሶ ወፈር እስኪሚል ድረስ በደንብ ማማሰል ።
6. የእንቁላል አስኳል ከእርጎ ጋር አደባልቆ በመጠኑ መትቶ በተራ ቁጥር 5 የተዘጋጀው ክሬም ውስጥ መጨመር ። ጨውና ፐርስሜሎ በዶሮው ሥጋ ላይ መነስነስ ።
7. ክሬሙ እንደ መጀመሪያ ምግብ ፣ የዶሮው ሥጋ ደግሞ እንደ ሁለተኛ ምግብ ሆኖ መቅረብ ይችላል ።

አምስት ሰው ይመገባል ።

479. ባለ መረቅ የዓሣ ጥብስ ።

½ ኪሎ ዓሣ ፣ ለጥብስ የሚሆን
1 ወይም 2 ቀይ ሽንኩርት
1 ሎሚ
የተፈጨ ዳቦ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዓሣውን በደንብ አጥቦ በተፈጨ ዳቦ ፥ በጨውና በቁንዶ በርበሬ ውስጥ እየነከሩ በዘይት ጠብሶ ማውጣት ።
2. በቀረው ዘይት ሽንኩርቱን እስኪለሰልስ አቁላልቶ ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ ፥ የሎሚ ጭማቂ ከዓሣው ጋር አዋሕዶ ማቅረብ ።

ከሁለት እስከ ሦስት ሰው ይመገባል ።

480. የተሞላ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ ።

4 መካከለኛ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ
1 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት ፥ በወፍራሙ የተከተፈ
1 ካሮት ፥ በወፍራሙ የተከተፈ
1 የላውሮ ቅጠል
1 ኩባያ የዶሮ መረቅ—ዳዶ

መሙልያ ፤

2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 ትልቅ ቀይ ሽንኩርት ፥ በደቃቁ የተከተፈ
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፥ በደቃቁ የተከተፈ
1 ኩባያ የተፈጨ ሥጋ
1 ኩባያ ቲማቲም ፥ ትልጦ የተፈጨ

አሠራር

1. ዝኩኒውን በአንድ ጫፍ በኩል በቢላዋ ቈርጦ ውስጡ ያለውን በማንኪያ ጕርጕሮ አውጥቶ ቆዳውን አልፎ አልፎ በቢላዋ መላጥ።
2. በፈላ ውኃ ውስጥ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል ።
3. ማርገሪን አቅልጦ ሽንኩርቱን መጨመር ። ነጭ ሽንኩርት ፥ ሥጋ ፥ ቲማቲም ፥ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማቁላላት ።
4. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ሲዋሐድ ማውረድ ።
5. በተራ ቍጥር 3 እና 4 የተዘጋጀው ከቀዘቀዘ በኋላ ዝኩኒው ውስጥ መሙላት ።
6. በአንድ ሰፊ ድስት በወፍራሙ የተመተረ ሽንኩርት ፥ ካሮት ፥ መረቅ ፥ ላውሮ ጨምሮ ዝኩኒውን የሙቀቱ ኃይል 375 ድግሪ ፋራ ንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ወይም ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
7. ዝኩኒው ላይ ከመረቁ ጨምሮ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመገባል ።

481. የጥጃ ሥጋ

½ ኪሎ የጥጃ ሥጋ
100 ግራም ካፕሬስ
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ሰናፍጭ
1 ቆርቆሮ ቶኖ
5 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋውን በደንብ አብስሎ በስሱ መምተር ።
2. የተመተረውን ሥጋ በአንድ ከብ ሣህን ውስጥ ማስቀመጥ ።
3. ሃምሳ ግራም ካፕሬስ እድቅቆ መትሮ ከቶኖ ጋር ማደባለቅ ። ሰናፍጭና ማዮኔዝ ሥጋውን መቀባት ።
4. የቀረውን ካፕሬስ በደቃቁ መትሮ አላዩ ላይ ነስንሶ ሲቀዘቅዝ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ አምስት ሰው ይመገባል ።

482. በቢራ የበሰለ የሥጋ አሮስቶ ።

1 ኪሎ ሥጋ
3 ኩባያ ቢራ
½ ኩባያ ማርገሪን
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. በአንድ ወፍራም ድስት ውስጥ ማርገሪን ጨምሮ ሥጋውን አጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እንደገና መጥበስ ።
3. አንድ ኩባያ ከሩብ ቢራ ጨምሮ የሙቀቱ ኃይል መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ለሦስት ሰዓት ማብሰል ። እንደ አስፈላጊነቱ ቢራ ጠብ እያደረጉ ማብሰል ።
4. በስሱ እየቈረጡ በሰፊ ሣህን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

483. ድንች በአሳማ ሥጋ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች ፣ ተልጦ በአራት ማዕዘን የተከተፈ
100 ግራም የአሳማ ሥጋ
6 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
5 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
5 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ማርገሪን በትልቅ ድስት ውስጥ ማቅለጥ ።
2. ድንችና ሽንኩርቱን መጨመር ።
3. ድንቹ እስቲበስል ቀስ እያሉ ማማሰል ።
4. የአሳማ ሥጋውን መጨመር ።
5. እንቁላል ፣ ውኃ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ ቀላቅሎ ድንቹና የአሳማው ሥጋ ላይ አድርጎ ከድኖ ከሰባት እስከ ስምንት ደቂቃ እንቁላሉ እስኪበስልና ትንሽ ደረቅ እስኪል አብስሎ ማውጣት ።

አራት ሰው ይመገባል ።

484. የጥጃ ሥጋና የማካሮኒ ሰላጣ ።

2 ኩባያ ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
1 ኩባያ ሰሌሪ ፣ የተከተፈ
1½ ኩባያ የጥጃ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ሎሚ ፣ በስሱ የተቈረጠ
ማዮኔዝ

አሠራር

1. ማካሮኒ ፣ ሰሌሪና የጥጃ ሥጋውን ማደባለቅ ።
2. በተፈለገው መጠን ማዮኔዝ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የሰላጣ ሣህን ላይ አድርጎ በሎሚ አጊጦ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመገባል ።

485. የጥጃ ሥጋ ጥብስ በማካሮኒ ።

700 ግራም የጥጃ ሥጋ ፣ የተከተፈ
1½ ኩባያ ማካሮኒ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ጨው ያለው የአሳማ ሥጋ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ሰሌሪ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
2 ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋው እጋም እስኪመስል መጥበስ ።
2. የጥጃ ሥጋው ላይ ዱቄት ነስንሶ የአሳማ ሥጋው ሲጠበስ በወጣው ቅባት በቀስታ እጋም እስኪመስል መጥበስ ።
3. የተጠበሰውን የአሳማ ሥጋና የጥጃ ሥጋ አደባልቆ ጨውና ውኃ ጨምሮ ከድኖ ለአንድ ሰዓት ተኩል በቀስታ ማንተከተክ ።
4. ማካሮኒውንና ሰሌሪውን ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም ማካሮኒው እስኪበስል ድረስ መቀቀል ።
5. በሣህን ላይ አድርጎ ፐርሰሜሎ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

486. ሃንጋሪያን ጉላሽ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የበሬ ሥጋ
$\frac{1}{2}$ የጥጃ ወይም የአሳማ ሥጋ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ክሬም
3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ

አሠራር

1. ሥጋውን በሙሉ ቁረጥ ቁረጥ ማድረግ ።
2. ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከሥጋው ጋር አደባልቆ አጋም እስኪመስል በቅቤ መጥበስ ።
3. ውኃ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ተኩል ከድኖ ማብሰል ።
4. ውኃውን እንዲመጥ ለጥቂት ደቂቃ ከዳኑን ከፍቶ ማንተክተክ ።
5. ክሬም ፣ ሽንኩርት ፣ ፐርስሜሎና ሚጥሚጣ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከተቀቀለ ማካሮኒ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

የአንጎል ፣ የኩላሊት ፣ የጉበትና የምላስ አሠራር ።

487. ተጠብሶ የተቀቀለ አንጎል ።

ሙሉ የጥጃ አንጎል
ጨው
ቁንዶ በርበሬ
የተፈጨ ዳቦ
ቅቤ

አሠራር

1. አንጎሉን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. አንጎሉ ላይ ያሉትን የደም ስሮችና ስስ ሽፋን ማስለቀቅ ።
3. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና የተፈጨ ዳቦ ከአንጎሉ ጋር አደባልቆ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
4. መጥበሻውን ከድኖ በመጠነኛ እሳት ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ማውጣት ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

488. የአንጎል ጥብስ ።

½ ኪሎ አንጎል
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት

የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

ሠራር

. አንጎሉን በመጠኑ መቀቀል ።
. ውኃውን አጠንፍፎ ከዱቄት ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር አደባልቆ አጋም እስኪመስል በቅቤ ጠብሶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

489. ልብ በስፓጌቲ ።

1½ ኩባያ ልብ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
4 ኩባያ ስፓጌቲ ፣ ከቲማቲም ሱጎ ጋር
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
½ ኩባያ ፎርማጆ
1¼ ኩባያ ፋሶሊያ ፣ የተቀቀለ
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
2 ቃሪያ
ቅቤ የገባበት የተፈጨ ዳቦ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

ሠራር

. አንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ የተከተፈውን ልብ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
. ስፓጌቲ ፣ ፎርማጆ ፣ ፋሶሊያና የተጠበሰ ልብ አደባልቆ መጋገሪያው ዕቃ ላይ ማድረግ ።
ቃሪያውን ከቅቤና ከዱቄት ጋር አደባልቆ ውኃ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ አብስሎ የስፓጌቲ ድብልቁ የተደረገበት መጋገሪያ ላይ መገልበጥ ።
የተፈጨውን ዳቦ እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

490. የልብ ጉላሽ ።

1 ኩባያ ልብ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 ኩባያ የእሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2½ ኩባያ ሩዝ ወይም ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ቲማቲም ፣ የተከተፈ
½ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ውኃ
1¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ክሬም

አሠራር

1. ልብ ፣ የእሳማ ሥጋና ሽንኩርት አጋም እስኪመስል በቅቤ ማቁላላት ።
2. ውኃ ፣ ጨው ፣ ካሮትና ሰዴኖ ጨምሮ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቲማቲምና ክሬሙን መጨመር ።
4. ዱቄቱን በትንሽ ውኃ በጥብጦ ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።
5. የበሰለውን የልብ ድብልቅ ከሩዝ ወይም ከማካሮኒ ጋር ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

491. ጣፋጭና ጉምዛዛ ልብ ።

2 የጥጃ ልብ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
6 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
3 ኩባያ ውኃ
1 ትንሽ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ማካሮኒ ፣ የተቀቀለ

አሠራር

1. ልቡን አጥቦ እላዩ ላይ ያለውን ስስ ሽፋንና ሥር ማላቀቅ ።
2. የተላጠውን ልብ መከተፍ ።
3. ዱቄቱን ከቅቤ ጋር አደባልቆ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
4. የተከተፈው ልብ ላይ ጨው ፣ ኮምጣጤ ፣ ስኳርና ውኃ ጨምሮ ከበሰለው ዱቄት ጋር ማዋሐድ ።
5. ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለ1 ሰዓት ተኩል ክድኖ ማብሰል ።
6. ከማካሮኒ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

492. በውኃ የበሰለ ልብ ።

3 የበግ ወይም የበሬ ልብ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የላውሮ ቅጠል
1 ሽንኩርት ፣ በወፍራሙ የተከተፈ
½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. ልቡን አጥቦ ስቡን አላቅቆ በንጹሕ ጨርቅ ማድረቅ ።
2. በትንሽ በትንሹ መትሮ የጨውና የፉርኖ ዱቄት ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
3 በአንድ ትልቅ መጥበሻ ላይ ቅቤ አቅልጦ የተመተረውን ልብ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን ልብ አውጥቶ የቀረው መረቅ ላይ ሽንኩርት ፣ ላውሮና ውኃ መጨመር ። ለግማሽ ሰዓት ያህል ተከድኖ ከበሰለ በኋላ ላውሮውን አውጥቶ መረቁን ከተጠበሰው የልብ ሥጋ ላይ አድርጎ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

493. የጥጃ ጉላሊት ጥብስ ።

6 ኩላሊት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
የፋርኖ ዱቄት
ቅቤ
ጨው
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዱቄቱን ኩላሊቱ ላይ ነስንሶ ብረት ድስት ውስጥ በፈላ ቅቤ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
2. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ውኃ ጨምሮ ከድኖ በዝግታ ማብሰል ።
3. ወይም ሙቀቱ 370 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

494. በቅመም የተዘጋጀ ኩላሊት ።

3 የጥጃ ወይም የአሳማ ኩላሊት
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1½ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ቪኖ
1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
ጨው

አሠራር

1. ኩላሊቱን አጥቦ በስሱ መቁረጥ ።
2. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ፐርሰሜሎና ቅቤ ጨምሮ ማብሰል ።
3. ቪኖና ኮምጣጤ ጨምሮ አንተክትኮ ማውጣትና ትኩሱን ማቅረብ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

495. የተጠበሰ የጥጃ ኩላሊት ።

6 የጥጃ ኩላሊት
12 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ
1½ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
በስሱ የተቈረጠ ዳቦ

አሠራር

1. ኩላሊቶቹን አጥቦ ሁለት ቦታ መቍረጥ ።
2. ሰላጣ ማጣፈጫ ውስጥ ጨምሮ ለ12 ሰዓት ያህል ማቆየት ።
3. ኩላሊቶቹን አጠንፍፎ እያንዳንዱን ቍራጭ በአሳማ ሥጋ መጠቅለል ።
4. በመጥበሻ ዕቃ ላይ አድርጎ በምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ተቈርጦ ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

496. ስቴክና የኩላሊት ፓይ ።

600 ግራም ስቴክ ፣ የበሬ ወይም የጥጃ
¼ ኪሎ ኩላሊት
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
¼ ኪሎ እንጉዳይ ፣ የተከተፈ
ውኃ ወይም መረቅ
ፔስትሪ
የፋርኖ ዱቄት
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ስቴኩንና ኩላሊቱን መቍረጥ ።
2. ዱቄት ፣ ጨው ቁንዶ በርበሬ ከተቈረጠው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. ሥጋው ላይ ሽንኩርት ፣ እንጉዳይ ፣ ፐርሰሜሎና በቂ ውኃ መጨመር ።

5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ወይም ሥጋው እስኪበስል ድረስ ማቆየት ።
6. የመጋገሪያውን ዕቃ ከዳን አንሥቶ ፔስትሪውን እላዩ ላይ መደረብ።
7. አየር እንዲወጣ ፔስትሪውን አልፎ አልፎ በሹካ መብሳት ።
8. የምድጃውን ሙቀት ወደ450 ድግሪ ፋራንሃይት ከፍ አድርጎ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም ፔስትሪው አጋም እስኪመስል ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

497. ዡላሊት በዳቦ ።

2 ዡላሊት
1 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
1 ብርጭቆ የተፈረፈረ ደረቅ ዳቦ
1 የቡና ስኒ ቅቤ
½ ኩባያ ዘይት
ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዡላሊቱን ለአንድ ሰዓት ያህል ጨው በገባበት ውኃ መዘፍዘፍ ።
2. ዡላሊቱን መላጥና አራት ቦታ መክፈል ።
3. እንቁላሉን ከአንድ የሾርባ ማንኪያ ውኃ ጋር መምታት ።
4. ዡላሊቱን እተመታው እንቁላል ውስጥ መጨመር ።
5. የተፈረፈረውን ዳቦ መውቀጥ ፤ ወይም መፍጨትና መንፋት ።
6. ዡላሊቱን የዳቦው ዱቄት ላይ ማንከባለል ።
7. ዘይትና ቁንዶ በርበሬ መጥበሻ ላይ ጨምሮ መጣድና የተሰናዳውን ዡላሊት መጥበስ ።
8. አጋም ሲመስል ማውጣት ።

498. የበግ ወይም የበሬ ምላስ ።

2 የበግ ምላስ—የበሬ አንድ
3 ቁንዶ በርበሬ ፥ ያልተፈጨ

6 ቀረፋ ፥ ያልተፈጨ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ምላሱን ፍም ላይ አስቀምጦ አምስት ደቂቃ ማቆየትና መላጥ ።
2. የተላጠውን ምላስ ንጹሕ ውኃ ላይ መጣድና እስኪበስል ድረስ መቀቀል ።
3. ቁንዶ በርበሬ ፥ ቀረፋ ፥ ጨውና ኮምጣጤ ጨምሮ ማንተክተክ ።
4. ሲበስል ማውጣት ።
5. በተፈለገው ፎርም ቈርጦና አሳምሮ ማቅረብ ።

499. ጣፋጭና ጐምዛዛ ምላስ ።

8 በስሱ የተቈረጠ ምላስ ፥ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 ኩባያ የምላስ መረቅ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ቅቤ ፥ ዱቄት ጨውና ቁንዶ በርበሬ በደንብ ማደባለቅ ።
2. መረቁን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. ስኳር ፥ ኮምጣጤና ምላሱን ጨምሮ ሲፈላ ማውጣት ።

አራት ሰው ይመግባል ።

500. የጉበትና የቲማቲም ፓይ ።

¼ ኪሎ የበሬ ጉበት
2 ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
1 እንቁላል

3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ የሾርባ ማንኪያ ጨው
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ የጉበት መረቅ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተፈጨውን ድንች ከእንቁላልና ከሦስት የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
2. ጉበቱን ከትፎ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ቀቅሎ ማንጠፍጠፍና መረቁን ለብቻው ማስቀመጥ ።
3. የተቀቀለውን ጉበት ከጨው ፣ ከቁንዶ በርበሬና ከሽንኩርት ጋር አደባልቆ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ
4. መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተደረገው ጉበት ላይ ግማሽ ኩባያ መረቅ ጨምሮ በድንችና በእንቁላል ደብልቁ መሸፈን ። ቅቤውን እላዩ ላይ እልፎ እልፎ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአርባ እስከ ሃምሳ ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ማብሰል ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

501. የጉበት ጥብስ በፐርሰሜሎ ።

600 ግራም በስሱ የተቈራረጠ ጉበት
250 ግራም ዘይት
1 ኩባያ የተመተረ ፐርስሜሎ
1 ቀይ ሽንኩርት ፣ በክብ የተቈረጠ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
2. ጉበቱን ፐርሰሜሎ ውስጥ እየንከሩ ትኩስ ዘይት ውስጥ መጨመር
3. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ የሙቀቱ ኃይል ኃይለኛ በሆ እሳት ላይ አብስሎ በቶሎ አውርዶ ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

502. የጉበት ሥጋ በቲማቲም ።

½ ኪሎ የጉበት ሥጋ
3 ቀይ ሽንኩርት ፣ በክብ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን ወይም ዘይት
4 ቲማቲም ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጉበቱን በደቃቁ መምተር ።
2. ሽንኩርቱን በዘይት ወይም በማርገሪን ማቁላላት ።
3. ጉበቱን ጨምሮ ማቁላላት ።
4. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የፋርኖ ዱቄት ጨምሮ እያማሰሉ ለአሥራ አምስት ደቂቃ አብስሎ ቲማቲም ጨምሮ ከእንጀራ ወይም ከዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

503. ተጠብሶ የተቀቀለ የዶሮ ጉበት ።

3 ወይም 4 የዶሮ ጉበት ፣ ያልተቀቀለ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
½ ኩባያ መረቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
የተጠበሰ ዳቦ

አሠራር

1. ጉበቱን አራት ቦታ መቍረጥ።
2. የተቈረጠውን ጉበት ከጨው ፣ ከቁንዶ በርበሬና ከዱቄት ጋር ማደባለቅ ።

3. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ጉበቱን ጨምሮ አጋም እስኪመስ[illegible] መጥበስ ።
4. መረቁን ከተጠበሰው ጉበት ጋር አዋሕዶ ለሦስት ደቂቃ እን[illegible] ከትኮ ማውጣት ።
5. ትኩሱን ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

504. ተጠቅልሎ የበሰለ ጉበት ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ጉበት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ትንሽ ሽንኩርት
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
ወተት

አሠራር

1. ጉበቱንና ሽንኩርቱን በሥጋ መፍጫ መፍጨት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፣ ፐርሰሜሎ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ወተት መጨመር ።
3. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ በወፍራሙ ማቡካት ።
4. ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መክተፊያ ላይ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. የተዘጋጀውን የጉበት ድብልቅ የተዳመጠው ሊጥ ላይ ቀብቶ መጠቅለል ።
6. የተጠቀለለውን ሊጥ በከቡ ቄርጦ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

505. ተሞልቶ የተጠበሰ ጉበት ።

600 ግራም ጉበት
300 ግራም የአሳማ ሥጋ ፣ የተከተፈ
2 ኩባያ የተፈጨ ደረቅ ዳቦ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ሰዲኖ
ውኃ ፣ የሞቀ

አሠራር

1. ጉበቱን በስሱ መቍረጥ ፤ ጠረጴዛ ላይ አድርጎ ስሱን ሽፋን ማንሣት ።
2. ዳቦ ፣ ሽንኩርት ፣ የአሳማ ሥጋ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ሰዲኖ ፣ ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ ውኃ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ከተቈረጠው ጉበት ጋር መጠቅለልና በቀጭን ስንጥር ማያያዝ ።
4. ዱቄት ነስንሶ አጋም እስኪመስል ድረስ በቅቤ መጥበስ ።
5. ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ውኃ ጨምሮ ከድኖ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

506. የተሞላ ጉበት ።

$1\frac{1}{4}$ ኪሎ ጉበት
125 ግራም በጨው የተቀመመ የአሳማ ሥጋ ፣ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
የጉበት ሙሊት ፣ ቍጥር 507

አሠራር

1. ጉበቱን እጥቦ በጨርቅ ውኃውን እንዲመጥ ማድረግ ።
2. ጉበቱን ውስጡን ከፍቶ የተዘጋጀውን የተፈጨ የዳቦ ድብልቅ መሙላት ። ቍጥር 507
3. የዳቦ ድብልቅ የተሞላውን ጉበት ጨውና ቁንዶ በርበሬ ቀብ[ቶ] መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. የአሳማ ሥጋውን እላዩ ላይ ደርቦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይ[ት] በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

507. ጉበት በሙሊት ።

$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
3 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 የሾርባ ማንኪያ ሰዲኖ ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ውኃ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ ጉበቱን መሙላት ።
2. የተሞላውን ጉበት አጋም እስኪመስል ድረስ መጥበስ ።
3. ተጨማሪ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ለጣዕም ያህል መጨመር ።
4. በመጠኑ ውኃ ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ከድኖ አልፎ አልፎ እ[የ] ገላበጡ ማብሰል ።

508. ጉበት በስፓጌቲ ።

600 ግራም ጉበት
3 ኩባያ ስፓጌቲ ፣ የተቀቀለ
2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ እንጉዳይ ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
3 ኩባያ ቲማቲም ፣ የተቀቀለ
2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
ጨው ፣ ፎርማጆ ፣ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጉበቱን የሞቀ ውኃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. ውኃውን አጠንፍፎ ጉበቱን መክተፍ ።
3. የተከተፈውን ጉበት ከዱቄት ጋር ማደባለቅ ።
4. ጉበት ፣ ሽንኩርት ፣ ቃሪያ ፣ እንጉዳይ ነጭ ሽንኩርትና ቲማቲም አጋም እስኪመስል በቅቤ ማቁላላት ።
5. ከስፓጌቲና ከፎርማጆ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

509. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ጉበት ።

1 ኪሎ የበሬ ወይም የአሳማ ጉበት
4 በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ
1 ሽንኩርት ፣ በስሱ የተቈረጠ
2 የሾርባ ማንኪያ ካችአፕ
1 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ውኃ ፣ የሞቀ

አሠራር

1. ጉበቱን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. የአሳማ ሥጋውን ጉበቱ ላይ መደረብ ።
3. ሽንኩርት ፣ ካችአፕ ፣ ቃሪያ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና በቂ ውኃ መጨመር ።
4. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከድኖ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።
5. በተጨማሪም ከዳኑን ከፍቶ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ወይም የአሳማ ሥጋው አጋም እስኪመስል ድረስ ማቆየት ።

ስድስት ሰው መይግባል ።

510. ጉበት በክሬም ።

600 ግራም ጉበት
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
$\frac{1}{8}$ ኩባያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጉበቱን በስሱ መቁረጥና እላዩ ላይ ያለውን ስስ ሽፋንና ሥራ ሥር ማላቀቅ ።
2. ቅቤ መጥበሻ ላይ አቅልጦ ጉበቱን አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስ ።
3. ጉበቱን አውጥቶ ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከቀሪው ቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
4. ክሬሙን ጨምሮ ለአንድ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ጉበቱን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የክሬሙን ድብልቅ እላዩ ላይ መሸፈን ።
6. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል።

ከአምስት እስከ ስድስት ሰው ይመገባል ።

511. የጉበት አሮስቶ ።

600 ግራም ጉበት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
3 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
1 ኩባያ ክሬም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. ዱቄቱን ጉበቱ ላይ መነስነስ ።
2. ጉበቱን በቅቤ አጋም እስኪመስል በመጥበሻ መጥበስ ።
3. ጉበቱን መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. በቀሪው ቅቤ ሽንኩርት ማቁላላት ።
5. ጨው ፣ ሚጥሚጣ ፣ ክሬምና ውኃ ጨምሮ ማዋሐድ ።
6. የክሬሙን ድብልቅ ጉበቱ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ክድኖ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

512. ጉበት በማካሮኒ ።

170 ግራም ማካሮኒ
600 ግራም ጉበት ፣ በስሱ የተቈረጠ
$\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎርማጆ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{2}{4}$ ኩባያ ሰዶና ፣ የተከተፈ
1 ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ቃሪያ ፣ የተከተፈ
2 ኩባያ ቲማቲም ፣ የተከተፈ
የፉርኖ ዱቄት
ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ማካሮኒውን ጨው በገባበት ውኃ ቀቅሎ ማጠንፈፍ ።
2. ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ ጉበቱ ላይ መነስነስ ።
3. ጉበቱን በቅቤ አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተጠበሰውን ጉበት ማኖር ።
5. ሰዴና ፣ ሽንኩርት ፣ ቃሪያና ቲማቲም አደባልቆ መጋገሪያ ላይ ያለውን ጉበት መሸፈን ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ። ፎርማጆውን ጨምሮ እስኪቀልጥ ድረስ ማቆየት ።
7. ከተቀቀለው ማካሮኒ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

514. በልዩ ልዩ እንስሳት ቅርጽ የተጠበሰ ዳቦ ።

ዳቦ በስሱ የተቈረጠ

አሠራር

1. ስሱን ዳቦ በተለያዩ የእንስሳት መልክ ባለው ቅርጽ ማውጫ መቍረጥ ።
2. በእንስሳት ቅርጽ የተቈረጠውን ዳቦ በኤሌክትሪክ ዳቦ መጥበሻ ላይ ወይም በምጣድ ላይ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።
3. የተጠበሰውን ዳቦ ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

513. የተጠበሰ ዳቦ በፎርማጆ ።

ዳቦ በስሱ የተቈረጠ ፥
ቅቤ
ፎርማጆ

አሠራር

1. ስሱን ዳቦ በቁመቱ መቍረጥ ።
2. የተቈረጠውን ዳቦ ቅቤ ቀብቶ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ቅቤ የተቀባው ዳቦ ላይ ፎርማጆ ነስንሶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራን ሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
4. ትኩሱን ከሾርባ ጋር ማቅረብ ።

515. ነጭ የፉርኖ ዱቄት ዳቦ ፥ ቍጥር 1 ።

6 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
2 ኩባያ ወተት
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ ፥ ይስት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ-ለብ ያለ

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ በጥብጦ ለአምስት ደቂቃ ኩፍ እስኪል ማቆየት ።
2. ወተቱን ለብ አድርጎ ከስኳር ፥ ከጨው ጋር አደባልቆ አንድ ኩባያ ዱቄት ጨምሮ ማዋሐድ ፤ እርሾውን ጨምሮ መምታት ።
3. ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
4. የተቦካውን ሊጥ ለአምስት ደቂቃ ያህል ማስቀመጥ ።
5. ከተቦካ ከአምስት ደቂቃ በኋላ በደንብ እያሹ እስኪሳብ ድረስ ማቡካት ።
6. ሊጡን ቅባት በተቀባ ጐድጓዳ ሣሀን ውስጥ ከድኖ ሞቃት ቦታ ለአንድ ሰዓት እንዲቦካ ማስቀመጥ ። ኩፍ ያለውን ሊጥ በመጠኑ አሽቶ መመለስ ።
7. ሊጡን ሁለት ቦታ ከፍሎ ከአምስት እስከ አሥር ደቂቃ አቆይቶ በሁለት የተቀባ መጋገሪያ ውስጥ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ወይም እስኪነፋ ድረስ ከድኖ ማቆየት ።
8. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃምሳ ደቂቃ ማብሰል።

516. የፍራፍሬ ዳቦ ፥ ቍጥር 1 ።

$4\frac{1}{2}$ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፕሰም
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ሾላ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ዘቢብ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ እንጆሪ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኦቾሎኒ ፥ ተፈልፍሎ የተከተፈ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ፐለም ፥ ሾላ ፥ ዘቢብና እንጆሪ በውኃ ለሃያ ደቂቃ መቀቀል ።
2. የተቀቀለውን ፍራፍሬ ከትፎ ከሎሚና ከብርቱካን ልጣጭ እንደዚሁም ከአቾሎኒ ጋር ማደባለቅ ።
3. ፍራፍሬው የተቀቀለበትን ለብ ያለ ውኃ ሦስት እጅ ውስጥ እርሾ ጨምሮ ማሟሟት ።
4. ሁለት ኩባያ ዱቄት ለክቶ ከእርሾው ጋር አደባልቆ አቡክቶ ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።
5. ቅርንፉድ ፥ ቀረፋ ፥ ጨው ፥ የፍራፍሬ ድብልቅና ቀሪውን ዱቄት ከቦካው ሊጥ ጋር አዋሕዶ ማቡካት ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ውስጥ እንደገና ኩፍ ብሎ ሲነሣ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ስአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
7. ሊቀዘቅዝ ፥ ከተፈለገ ፥ የኬክ ማስጌጫ ክሬም ቀብቶ ማቅረብ ።

517. የብርቱካን ዳቦ ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ እርሾ
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. እርሾውን ከአንድ የሾርባ ማንኪያ ስኳር ጋር ማደባለቅ ።
2. የብርቱካን ጭማቂውን ለብ አድርጎ ከእርሾው ጋር ማደባለቅ ።
3. ጨው ፥ ቅቤ ፥ የብርቱካን ልጣጭ ፥ ዱቄትና ስኳር አደባልቆ ከእርሾው ጋር እስኪዋሐድ ድረስ በደንብ ማብሰል ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ኩፍ እንዲል ከድኖ ማስቀመጥ ።
5. ኩፍ ያለውን ሊጥ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እንደገና ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

518. የማርና የስንዴ ዳቦ

4 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
4 ኩባያ የስንዴ ዱቄት ፥ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ ፥ ለብ ያለ
1 ኩባያ ወተት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማር
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ ኩፍ እስኪል ለአሥር ደቂቃ ማቆየት ።
2. ወተቱን ሞቅ አድርጎ ቅቤ ፥ ማርና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ዱቄትና እርሾውን ከወተቱ ፥ ከቅቤና ከማር ድብልቁ ጋር አዋሕዶ በደንብ ማቡካት ።
4. የተቦካውን ሊጥ ኩፍ እንዲል ከድኖ ሞቃት ቦታ ማስቀመጥ ።
5. ኩፍ ያለውን ሊጥ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ደቂቃ ማብሰል ።

519. የድንች ዳቦ ።

6—$6\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
3 ድንች
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
2 ኩባያ ውኃ ፥ ለብ ያለ

አሠራር

1. ድንቹ ከተቀቀለ በኋላ ልጦ መፍጨት ።
2. እርሾውን በአራብ ኩባያ ውኃ በጥብጦ ኩፍ እስኪል ማቆየት ።
3. እርሾውን ከግማሹ ዱቄት ጋር አደባልቆ ማቡካት ፤ ቀሪውን

ውኃና ዱቄት ፣ ስኳር ድንችና ጨው ጨምሮ በደንብ ታ
ከተዋሐደ በኋላ ከድና ኩፍ እንዲል ሞቃት ቦታ ማስቀመ

4. ሊጡ ከቦካ በኋላ ሁለት ቦታ ከፍሎ ቅባት በተቀባ ሁለት የ
መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሸፍኖ በድጋሚ ኩፍ እንዲል ሞ
ቦታ ማስቀመጥ ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አም
ደቂቃ ማብሰል ።

520. የቀረፋ ዳቦ ።

- 6 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
- 1 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- $2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
- 1 ኩባያ ወተት
- 2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፣ ውኃ ለብ ያለ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ ፣ የተፈጨ

አሠራር

1. ስኳር ፣ ጨውና ቅቤውን በፈላ ውኃ ውስጥ ማዋሐድና ወተቱ
መጨመር ።
2. እርሾውንና አሩብ ኩባያ ለብ ያለ ውኃ አደባልቆ ለአሥር ደቂ
ማቆየት ።
3. እርሾውን በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሐ
ዱቄቱን በመጠኑ መጨመርና በደንብ እያሹ ማቡካት ።
4. የተቦካውን ሊጥ ኩፍ እንዲል ከድና ሞቃት ቦታ ማስቀመጥ
5. የቦካውን ሊጥ ሁለት ቦታ መክፈል ።
6. ሊጡን ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መክተፊ
ላይ ዘርግቶ ስኳርና ቀረፋ ነስንሶ መጠቅለል ።
7. ሁለት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ዳግመኛ ኩ
እስኪል ድረስ ማቆየት ።
8. ሙቀቱ 435 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥ
አምስት ደቂቃ ከቆየ በኋላ ሙቀቱን ወደ 375 ድግሪ ፋራንሃይ
ዝቅ አድርጎ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

521. የቲማቲም ዳቦ ።

- $3\frac{3}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
- 2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{4}$ የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ ፣ ሞቅ ያለ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ ቅቤ

አሠራር

1. ቅቤ ፣ ጨውና ስኳሩን ከሞቀው የቲማቲም ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
2. እርሾውን ውኃ ውስጥ ጨምሮ ኩፍ እስኪል ማቆየት ።
3. እርሾውንና የቲማቲም ድብልቁን አዋሕዶ ግማሹን ዱቄት ጨምሮ ማቡካት ።
4. ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማቡካት ።
5. ሊጡን ከድኖ ለሁለት ሰዓት እንዲቦካ ሞቃት ቦታ ማስቀመጥ ።
6. የቦካውን ሊጥ የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ አላዩ ላይ የቀለጠ ቅቤ ቀብቶ በድጋሚ ኩፍ እስኪል ድረስ ሸፍኖ ማስቀመጥ ።
7. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ከቆየ በኋላ ሙቀቱን ወደ 375 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

522. የአቾሎኒ ዳቦ ።

- $1\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 4 እንቍላል ፣ የተመታ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ የተፈለፈለ
- ጨው

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቁላሉ በጣም ከተመታ በኋላ ስኳሩን በመጠኑ መጨመርና ከእንቁላሉ ጋር እስኪዋሐድ ድረስ መሞታት ።
3. የሎሚ ጭማቂውንና ቅቤውን ጨምሮ እስኪለሰልስ መምታት ።
4. አቹሎኒውንና ዱቄቱን ጨምሮና አደባልቆ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

523. የእሬራና የአቹሎኒ ዳቦ ።

3¼ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 ኩባያ እሬራ
1 ኩባያ አቹሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1½ ኩባያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. እንቁላሉን በደንብ መምታት ።
2. ስኳሩን ከተመታው እንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. እሬራውንና የተነፋውን የዱቄት ድብልቅ በመጠኑ በየተራ ጨምሮ ከእንቁላልና ከስኳር ጋር ማዋሐድ ፤ አቹሎኒውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በሁለት ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

524. የሙዝ ዳቦ ፣ ቁጥር 1 ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

1 ኩባያ አቹሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
½ ኩባያ ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል
1 ኩባያ የተፈጨ ሙዝ ፣ በደንብ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
- እንቁላሉ ለብቻ ከተመታ በኋላ ከቅቤና ከስኳር ጋር አደባልቆ በድጋሚ መምታት ።
- የተፈጨውን ሙዝና የሎሚ ጭማቂ ከእንቁላል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
- ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ ከተነፋ በኋላ ከሙዝና ከእንቁላሉ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ መምታት ፤ አቹሎኒውን ማደባለቅ ።
- የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማኖር ።
- ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

25. የብራዚል የአቹሎኒና የብርቱካን ዳቦ ።

ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
ኩባያ አቹሎኒ ፣ የተፈለፈለ
የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
የሻይ ማንኪያ ጨው
ኩባያ ስኳር
ኩባያ የብርቱካን ልጣጭ ፣ በስሱ የተቈረጠ
እንቁላል ፣ የተመታ
የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ኩባያ ወተት

ራር

የብርቱካኑ ልጣጭ ውስጥ ያለውን ነጩን ልጣ ማስለቀቅና
ላይኛውን ልጣጭ በስሱ ቈርጦ በውኃ መቀቀል ።
የተቀቀለውን ልጣጭ አጠንፍፎ ውኃውን ማድረቅ ።

3. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. የዱቄቱን ድብልቅ ፥ ስኳር ፥ የብርቱካን ልጣጭና እቹሎኒ ማደባለቅ ።
5. እንቁላሉ ለብቻ ከተመታ በኋላ ከወተትና ቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
6. በተራ ቁጥር 4 እና 5 የተዘጋጀው ድብልቅ እስኪዋሐድ ድረስ ከተመታ በኋላ የተቀባ ዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7.ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

526. የተምር ዳቦ ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ተምር
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ— ማርገሪን
1 የሻይ ማንኪያ ሶዳ— ባይካርቦኔት
1 ኩባያ የፈላ ውኃ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

እሠራር

1. ፍሬውን አውጥቶ ተምሩን አድቅቆ መክተፍ ።
2. ማርገሪንና ሶዳ መጨመር ።
3. የፈላ ውኃ ጨምሮ እስኪቀዘቅዝ ድረስ መተው ።
4. ፋርኖ ዱቄትና ስኳር አንድ ላይ ማቀላቀል ።
5. ሰፊ ሣህን ውስጥ ፋርኖ ዱቄት ፥ ቴምርና ቫኒላ ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
6. ቅባት ቢተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሊጡን ገልብጦ የሙቀቱ ኃይል 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

527. ነጭ የፋርኖ ዱቄት ዳቦ ፥ ቁጥር 2 ።

2 የሾርባ ማንኪያ እርሾ—ለቢቶ
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ፋርኖ ዱቄት—(ለእርሾ)
1 ሊትር የሞቀ ውኃ
$1\frac{1}{2}$ የፋርኖ ዱቄት

1 ኩባያ ማርገሪን
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ ፥ የተፈጨ
6 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
ጨው

እሠራር

1. አንድ የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት ፥ ስኳሩንና እርሾውን በሞቀ ውኃ ቀላቅሎ ከድኖ ማስቀመጥ ።
2. ኩፍ ካለ በኋላ በአንድ ትልቅ ሣህን ውስጥ ገልብጦ ከፋርኖ ዱቄቱ አንድ እጅ ዘግኖ መጨመር ። በሞቀ ውኃ በጥብጦ እስኪቦካ ድረስ መክደን ።
. የቀረውን ዱቄት ፥ ማርገሪን ፥ ስኳር ፥ ቅርንፉድ ፥ እንቁላል ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በአንድ ትልቅ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማሳደር ።
. በማግሥቱ ጠዋት እንደ አስፈላጊነቱ የተለያዩ ክብ ሹል ወዘተ. ቅርጾች አውጥቶ በአንድ ሰፊ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ራቅ ራቅ አድርጎ በማስቀመጥ በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ ፀሐይ ላይ ማቆየት ። ከዚያም ምድጃ ውስጥ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።

28. የፍራፍሬ ዳቦ ፥ ቁጥር 2 ።

ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
ኩባያ ስኳር
የሻይ ማንኪያ ጨው
ኩባያ እቹሎኒ ፥ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
ሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
ኩባያ አናናስ ፥ ተልጦ የተከተፈ
ኩባያ እንጆሪ
ሾርባ ማንኪያ ዘቢብ
እንቁላል
ኩባያ ወተት
ሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ

እሥራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስኳርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. አቾሎኒ ፣ የሎሚ ልጣጭ ፣ አናናስ ፣ እንጆሪና ዘቢብ ከተነፋው የዱቄት ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. እንቁላሉ ለብቻ ከተመታ በኋላ ከወተትና ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
4. በተራ ቁጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ በደንብ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

529. የቾኮላትና የአቾሎኒ ዳቦ ።

$\frac{2}{3}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
57 ግራም ቾኮላት ፣ የቀለጠ
2 እንቁላል
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{8}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 የሾርባ ማንኪያ ወተት
ማርገሪን

እሥራር

1. እንቁላሉን መምታት ።
2. ስኳሩን ከእንቁላሉ ጋር አደባልቆ መምታት ።
3. ቾኮላቱን ከእንቁላልና ከስኳር ጋር ማደባለቅ ።
4. ቀረፋ ፣ ቤኪንግ ፓውደር እና ዱቄት አደባልቆ መንፋት ።
5. የዱቄቱን ድብልቅና ወተት በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከቾኮላት ፣ ከእንቁላልና ከስኳር ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
6. አቾሎኒውን ጨምሮ አደባልቆ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ። ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
7. የበሰለውን ዳቦ በቁመቱ ሃያ ቦታ ቁርጦ ማርገሪን ቀብቶ እንደገና ምድጃ ውስጥ አስገብቶ በመጠኑ እጋም እስኪመስል ማብሰል ።

530. የቾኮላት ዳቦ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቾኮላት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 እንቁላል ።

እሥራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ቾኮላትና ስኳር አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቁላሉ ከተመታ በኋላ ከወተትና ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

531. የማርና የአናናስ ዳቦ ።

$2\frac{1}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ የስንዴ ዱቄት
1 ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ማር
1 እንቁላል
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ አቾሎኒ

እሥራር

1. ማርና ቅቤውን አደባልቆ ከእንቁላሉ ጋር መምታት ።
2. የፉርኖ ዱቄት ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
3. ከተነፋው የፉርኖ ዱቄት ግማሽ ኩባያ ከአቾሎኒው ጋር ማደባለቅ ።

4. ከቀሪው ዱቄት ግማሹን በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የማር የቅቤና የእንቍላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. የእናናሱን ጭማቂና የስንዴውን ዱቄት ማደባለቅ ።
6. በተራ ቍጥር 3 ፣ 4 እና 5 የተዘጋጀውን ድብልቅ አንድ ላይ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተሩብ ማብሰል ።

532. የማርና የተምር ዳቦ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ ተምር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማር
2 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 እንቍላል
1 ኩባያ አቼሎኒ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራር

1. ተምሩ እስኪወፍር ድረስ በውኃ ቀቅሎ ማቀዝቀዝ ።
2. ማርና ቅቤው እስኪለሰልስ ድረስ ከተመታ በኋላ ከተቀቀለው ተምር ጋር ማደባለቅ ።
3. እንቍላሉን ከተምሩ ድብልቅና ከአቼሎኒው ጋር ማዋሐድ ።
4. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደሩን ነፍቶ በተራ ቍጥር 3 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተሩብ ማብሰል ።

533. የማርና የአቼሎኒ ዳቦ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ ማር
$\frac{2}{3}$ ኩባያ አቼሎኒ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 እንቍላል
$\frac{3}{4}$ ኩባያ እርጎ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ዘቢብ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ሶዳ አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ማሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ። እንቍላሉን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የተነፋውን ዱቄትና እርጎ በመጠኑ በየተራ በመጨመር ከቅቤ ፣ ከማርና ከእንቍላሉ ጋር ማደባለቅ ።
4. የብርቱካን ልጣጭ ፣ ዘቢብና አቼሎኒውን ከሊጡ ጋር አዋሕዶ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ከአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

534. ፈጣን የብርቱካን ዳቦ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቍላል
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስኳርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቍላሉን በደንብ መምታት ።
3. የተመታውን እንቍላል ከቅቤ ፣ ከብርቱካን ጭማቂና ከብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ ጋር ማደባለቅ ።
4. የእንቍላሉን ድብልቅና የተነፋውን ዱቄት በደንብ አዋሕዶ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

535. የብርቱካንና የማር ዳቦ ።

$2\frac{1}{3}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ማር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
$1\frac{1}{2}$ ሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ

እሠራር

1. ቅቤና ማሩን እደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ። እንቁላልና የብርቱካን ልጣጩን ፍቅፋቂ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ሶዳና ጨው እደባልቆ መንፋት ።
3. የዱቄቱን ድብልቅና የብርቱካን ጭማቂውን በየተራ በመጠኑ በመጨመር በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው የቅቤ ፣ የማርና የእንቁላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር ኦቾሎኒውን እደባልቆ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሰባ ደቂቃ ማብሰል ።

536. የተፈጨ የኦቾሎኒ ዳቦ ።

2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ኦቾሎኒ
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ የተፈለፈለ
1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
1 እንቁላል
1 ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ እርጎ ወይም እሬራ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

እሠራር

1. የዳቦ መጋገሪያውን ዕቃ ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
2. እራት የሾርባ ማንኪያ ስኳርና የተፈለፈለውን ኦቾሎኒ፤ጨምሮ እላዩ ላይ ውኃ መከለስ ።
3. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ከስኳሩ ጋር እደባልቆ በድጋሚ መምታት።
4. የተፈጨውን ኦቾሎኒና ቅቤ ከእንቁላልና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ። እርጎውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ሶዳና ጨው እደባልቆ ከተነፋ በኋላ በተራ ቁጥር 2 እና 4 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የዳቦ መጋገሪያው ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
7. ሙቀቱ 350 ድሪግ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

537. የእርሾ ዳቦ ።

6 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 የሾርባ ማንኪያ የዳቦ እርሾ—ሌቪቶ
2 የሾርባ ማንኪያ የሞቀ ውኃ
2 ኩባያ ወተት
3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ጨው

እሠራር

1. እርሾውን በሞቀ ውኃ ማለስለስ ።
2. ወተቱን ጥዶ ማርገሪን ጨውና ስኳር ጨምሮ ከፈላ በኋላ አውርዶ ማቀዝቀዝ ።

3. እርሾውን ከወተት ጋር አደባልቆ በደንብ ከቀዘቀዘ በኋላ በትልቅ ሣህን ውስጥ መገልበጥ ።
4. በቂ የፉርኖ ዱቄት ጨምሮ ማሸት ፤ በዝርግ ጠረጴዛ ላይ ትንሽ የፉርኖ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን እላዩ ላይ ማሸት ።
5. ቅባት በተቀባ በሌላ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ሊጡን ገልብጦ እላዩ ላይ ማርገሪን ቀብቶ በባለ ቅባት ወረቀት ሸፍኖ ንጹሕ ጨርቅ አልብሶ በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ ሙቀት ባለው ቦታ ማስቀመጥ ።
6. ኩፍ ሲል እንደገና አሽቶ በድጋሚ ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።
7. ሊጡን ከሁለት ከፍሎ ሣህን ከድኖ ለአሥር ደቂቃ ጠረጴዛ ላይ ማቆየት ።
8. ቅባት በተቀባ ጠረጴዛ ላይ ጠፍጥፎ ላዩን ማርገሪን ቀብቶ በጨርቅ ሸፍኖ ለአንድ ሰዓት ኩፍ እስኪል ድረስ መተው ።
9. የጡቀቱ ኃይል 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

538. አራት ማዕዘን የሙዝ ዳቦ ፥ ቊጥር 2 ።

1 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የተፈጨ ሙዝ
1 ኩባያ ስኳር
3 እንቊላል
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¼ የሻይ ማንኪያ ሶዳ ፥ ባይካርቦኔት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ማርገሪን
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ማርገሪንና ስኳር አንድ ላይ አደባልቆ መምታት ።
2. እንቊላሉን መትቶ ከቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
3. የፉርኖ ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደር ፥ ሶዳና ጨው ማደባለቅ ።
4. ከማርገሪኑ ጋር የተመታውን ስኳርና በተራ ቊጥር 2 እና 3 የተ[illegible] ዘጋጀውን ድብልቅ ማዋሐድ ።
5. በመጨረሻ ሙዝ ጨምሮ ቅባት በተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ምድጃ ውስጥ አንድ ሰዓት ከአሥር ደቂቃ ማብሰል ።

[illegible]ክ

ኬክ መሥራት ከፍተኛ ጥንቃቄ ይፈልጋል ። የኬክን አሠራር [illegible]መሪያ በጥንቃቄ መከተል የተሠራውን ኬክ ከመበላሸት ያድነዋል ። [illegible]ክ ሲሠራ ትክክለኛ የመጋገሪያ ዕቃና ትክክለኛ የመጋገሪያ ጊዜ [illegible]ጠቀም ያስፈልጋል ። በዚህ መልኩ የተሠራ ኬክ ምንም ችግር [illegible]ያጋጥመውም ።

[illegible]ራ ከመጀመር በፊት ፤

ስለ አሠራሩ የተሰጠውን መመሪያ በጥንቃቄ ማንበብ ።
ለመሥሪያ የሚያስፈልጉትን ዕቃዎች በመመሪያው መሠረት ማቀራረብ ።
በመመሪያው ላይ የተጠቀሱትን መለኪያዎች በጥንቃቄ መከተል።

[illegible]ራው ሲጀመር ፤

በመመሪያው መሠረት ቅቤውን ደህና አድርጎ መለወስ ።
ስኳሩን በመመሪያው መሠረት መጨመር ።
እንቊላሉን አንድ ባንድ በሌላ ዕቃ ላይ እየሰበሩ ደህና መሆኑ ከተረጋገጠ በኋላ ኬኩ ወደሚሠራበት ዕቃ ማጋባት ። ይህን የመሰለው አሠራር የተበላሸው እንቊላል እንዳይጨምርና የሚሠራው ኬክ እንዳይበላሽ ይረዳል ።
ኬኩን ለመሥራት የሚፈለገው የእንቊላሉ አስኳል ወይም ዞፍ መሆኑን ለማረጋገጥ መመሪያውን ደጋግሞ መመልከት ።
ሊሠራው የሚፈለገው የእንቊላሉ ዞፍ (ነጩ ክፍል) ከሆነ የእንቊላሉ አስኳል እንዳይደባለቅበት ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ ።
ዱቄቱን ፥ ቤኪንግ ፓውደሩን ወይም የኬክ እርሾውን አንድ ላይ መንፋት ።
መጋገሪያውን ዕቃ ቅቤ ቀብቶ ዱቄት መነስነስ ። ወይም መጋገሪያው በደንብ እንዲቀባ ከተፈለገ ግማሽ ኩባያ ቅባትና ሩብ ኩባያ ዱቄት ባንድ ላይ መቀላቀል ። ከዚያም ኬክ በሚሠራበት ጊዜ የኬኩ ሊጥ ከመግባቱ በፊት ከቅልቅሉ መጋገሪያውን መቀባት ።

8. የተነፋውን ዱቄት ለመሥራት በተዘጋጀው ዕቃ ላይ ጨምሮ በመመሪያው መሠረት መከወን ።
9. ኬኩ የሚሠራበትን ምድጃ ማዘጋጀት ።
10. የተሰናዳውን ሊጥ መጋገሪያው ላይ መገልበጥና በተሰናዳው ምድጃ ውስጥ ማስገባት ።
11. ኬኩ የሚበስልበትን ደቂቃ መጠበቅ ።
12. የፍራፍሬ ኬክና ሌሎች ኬኮች ሲሠሩ ጣዕማቸው እንዳይጠፋ እርጥብ ሻሽ ወይም ስስ ወረቀት ማዘጋጀት ።
13. ኬክ በሚሠራበት ጊዜ መጋገሪያውን በቅባት ከማራስ ይልቅ ስስ ወረቀት ከስር እንጥፎ መሥራት ።

ኬኩ ምድጃ ላይ ከተጣደ በኋላ ፤

1. የኬኩ ሊጥ አሥራ አምስት ደቂቃ ላይ ኩፍ ማለት ይጀምራል ።
2. ሁለተኛው አሥራ አምስት ደቂቃ ላይ ኩፍ ማለቱን ይቀጥላል ፤ ላዩ ቡናማ መልክ ያሳያል ።
3. በሦስተኛው አሥራ አምስት ደቂቃ ቡናማ መልኩን ይቀጥላል ።
4. በአራተኛው አሥራ አምስት ደቂቃ ላይ ይበስላል ።
5. ከፍ ብሎ የተጠቀሱት የደቂቃዎች የጊዜ ገደብ እንደ አንድ የማይሻሻል ሕግ ሆኖ መታየት የለበትም ። ምክንያቱም ሁኔታውን የሚወስነው የምድጃው ሙቀት በመሆኑ ነው ። የሆነ ሆኖ የምድጃው ሙቀት መጠነኛ ከሆነ ከፍ ብሎ የተጠቀሰውን የጊዜ ገደብ መከተል ያሻል ።

ኬኩ ሊበላሽ የሚችልበት ምክንያት ፤

ኬኩ ከባድ የሚሆነው ፤

1. ቅቤው ከልኩ ሲያልፍ
2. ስኳሩ ከልኩ ሲያልፍ
3. የምድጃው ግለት ሲያንስ

ኬኩ መልኩ የሚበላሸው ፤

1. ቅቤው ከልኩ ሲያንስ
2. ስኳሩ ከልኩ ሲያንስ
3. የምድጃው ግለት ሲቀንስ

ኬኩ የሚደርቀው ፤

1. ከልኩ የበዛ ዱቄት ሲጨመርበት
2. ስኳር ሲያንስ
3. የእንቁላሉ ዞፍ ከመጠን በላይ ሲመታ
4. ከልኩ በላይ ሲበስል

ኬኩ የሚጠብቀው ፤

1. ስኳሩ ሲበዛ
2. ቅቤው ሲበዛ

ኬኩ በጣም የሚወፍረውና የሚቈራረጠው ፤

1. ብዙ ዱቄት ሲገባበት
2. እሳት በጣም ሲበዛበት
3. ብዙ ቅቤ ወይም ስኳር ሲኖረው

ኬኩ ከመጋገሪያው ላይ የሚቀረው ፤

1. በደንብ ሳይታሽ ሲቀር
2. ብዙ ስኳር ሲጨመርበት
3. ብዙ የኬክ እርሾ ሲጨመርበት

ኬኩ የሚወድቀው ፤

1. ከታዘዘው መጠን በላይ አለልክ ሲጨመር
2. እሳቱ ከታዘዘው መጠን ቀንሶ ሲነድ
3. የኬክ እርሾ ሲያንሰው
4. ኬኩ በሚበስልበት ጊዜ ሲንቃነቅ

ኬኩ ከሚገባው በታች የሚሆነው ፤

1. የመጋገሪያው ዕቃ ትልቅ ሲሆን
2. እሳት ሲበዛበት
3. የሚጨመረው ድብልቅ በቂ ሳይሆን ሲቀር

ኬኩ መብሰሉን የሚያሳዩ ምልክቶች ፤

1. ኬኩ የሚጋገርበት ዕቃ ጐኑ ሲለቅ
2. ኬኩ መካከሉን በቀጭን ቢላዋ ወይም በስንጥር ሲበሳ ቢላዋው ወይም ስንጥሩ ኬኩን ሳይዝ ንጹሕ ሆኖ ሲወጣ
3. ኬኩ በቀስታ በጣት ሲነካ ተመልሶ የነበረውን ቅርጽ ሲይዝ

ኬክ ላይ የሚቀባ ክሬም—ማጌጫ—አቀማመም ።

539. የሎሚ ክሬም ።

4 የእንቁላል አስኳል
1 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች—ኮርን ስታርች
2 የሻይ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
¼ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል መምታት ።
2. ስኳር ፣ የበቆሎ ስታርች ፣ በደንብ አደባልቆ ከእንቁላሉ አስኳል ጋር ማዋሐድ ።
3. የሎሚውን ጭማቂና ልጣጩን ጨምሮ በፈላ ውኃ ላይ መጣድ ። እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ሁለት ኬክ ማጌጫ ክሬም ይወጣዋል ።

540. የብርቱካን ክሬም ።

¼ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን በሙሉ ማደባለቅ ።
2. በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ከቀዘቀዘ በኋላ ኬኩ ላይ መቀባት ።

541. የቸኮላት ክሬም ፣ ቁጥር 1 ።

85 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
85 ግራም ክሬም ቺዝ
¼ ኩባያ ወተት
3 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ወተትና ክሬም ቺዙን ማደባለቅ ።
2. ስኳር ፣ ጨውና ቫኒላውን መጨመር ።
3. በመጨረሻም ቸኮላቱን ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።
4. የተዘጋጀውን ክሬም ኬኩ ላይ መቀባት ።

542. የቡናማ ስኳር ክሬም ።

2 ኩባያ ቡናማ ስኳር— ብራውን ሹገር
1 ኩባያ ስኳር

$\frac{8}{4}$ ኩባያ ክሬም
1 እንቍላል ፡ ዞፉ ብቻ
ትንሽ ቤኪንግ ሶዳ

አሠራር

1. ሁለቱን ዓይነት ስኳር ፡ ቤኪንግ ሶዳና ክሬሙን አደባልቆ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ ማብሰል ።
2. ከእሳቱ ላይ አውጥቶ በመጠኑ እስኪቀዘቅዝ ድረስ ሳያማስሉ ማስቀመጥ ።
3. በመጠኑ የቀዘቀዘውን የክሬምና የስኳር ድብልቅ እስኪበስል ድረስ መምታት ።
4. የእንቍላሉን ዞፍ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
5. የተዘጋጀውን ክሬም ኬኩ ላይ መቀባት ።

543. የቫኒላ ክሬም ፡ ቍጥር 1 ።

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ውኃ
2 የእንቍላል ዞፍ
$1\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የበቆሎ እስታርች—ኮርን ስታርች
$\frac{1}{8}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ከቫኒላው በስተቀር ከላይ የተጠቀሱትን በሙሉ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በኤሌክትሪክ የእንቍላል መምቻ በደንብ እስኪ ደባለቅ ድረስ መምታት ።
2. ድስቱን የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እያማሰሉ ከሰባት እስከ አሥር ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።
3. ከተጣደበት አውርዶ ቫኒላውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. እስኪቀዘቅዝ ድረስ በእንቍላል መምቻ መምታት ።
5. ከቀዘቀዘ በኋላ ኬኩ ላይ መቀባት ።

544. የቫኒላ ክሬም ፡ ቍጥር 2 ።

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
5 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ቅቤ ፡ ቫኒላ ፡ ጨውና ግማሽ ኩባያ ስኳር አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ክሬሙን ሞቅ አድርጎ ከቀሪው ስኳር ጋር በየተራ በመጠኑ መጨመር ። በደንብ ተዋሕዶ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
3. በደንብ ተደባልቆ ከበሰለ በኋላ ኬኩ ላይ መቀባት ።

545. የቸኮላት ክሬም ፡ ቍጥር 2 ።

3 የሾርባ ማንኪያ ቸኮላት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
3 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወፍራም ቡና

አሠራር

1. ቅቤና ቫኒላውን አደባልቆ መምታት ።
2. ቸኮላትና ስኳሩን አደባልቆ መንፋት ።
3. ቸኮላቱንና ስኳሩን ከቡናው ጋር በየተራ በመጨመር ከቅቤና ከቫኒላው ጋር አደባልቆ መምታት ።
4. የተዘጋጀውን የቸኮላት ክሬም ኬክ ላይ ቀብቶ ማቅረብ ።

546. የአቾሎኒ ክሬም ፡ ቍጥር 1 ።

1 የሾርባ ማንኪያ አቾሎኒ ፡ ተፈልፍሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ማር
1 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ

አሠራር

1. ስኳር ፣ ማርና ቅቤውን በብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ከተደባለቀ በኋላ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
2. ኦቾሎኒውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ኬክ ላይ ቀብቶ ማቅረብ ።

547. የስኳር ክሬም ።

1 ብርጭቆ ስኳር
2 የእንቁላል ዞፍ
½ ብርጭቆ ውኃ

አሠራር

1. ውኃውንና ስኳሩን ማፍላት ። ማማሰያው ብድግ ሲደረግ ስኳሩ እንደ ድር ሲያያዝ ማውጣት ።
2. የእንቁላሉ ዞፍ ውስጥ ስኳሩን ጠብ ጠብ እያደረጉ መምታት ።
3. የስኳር ክሬሙን የተሰናዳው ኬክ ላይ ቀብቶ ማቅረብ ።

548. የቅቤ ክሬም ።

1 የቡና ሲኒ ቅቤ ወይም ማርገሪን
2 ብርጭቆ የተፈጨ ስኳር
2 የእንቁላል አስኳል—ካልተፈለገ ሊቀር ይችላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም አንድ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አረፋ እስኪወጣው ድረስ በደንብ ማሸት ።
2. የእንቁላሉን አስኳልና ቫኒላውን ጨምሮ ማሸት ።
3. ከወፈረ በኋላ በተሰናዳው ኬክ ላይ ክሬሙን ጨምሮ በደንብ መቀባት ።

549. የኮኮናት ክሬም ።

½ ኮኮናት
1 ኩባያ ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ፣ ወይም አንድ የሎሚ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አንድ ላይ አደባልቆ አረፋ እስኪወጣው ድረስ ማሸት ።
2. ቫኒላውን ጨምሮ በደንብ አደባልቆ ኮኮናቱን ጨምሮ ማሸት ።
3. የተሰናዳው ኬክ ላይ ቀብቶ ማቅረብ ።

550. የኦቾሎኒ ክሬም ፣ ቁጥር 2 ።

2 ኩባያ የተከተፈ ኦቾሎኒ
2 እንቁላል
1 ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
1 ኩባያ ውኃ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ ትንሽ ጨው

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ መለየት ።
2. የእንቁላሉ ዞፍ ውስጥ ስኳር ፣ ጨውና ውኃ ጨምሮ በእንቁላል መምቻ ወይም በሹካ ደህና አድርጎ መምታት ።
3. ከፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ለሰባት ደቂቃ ያህል መምታት ።
4. ከውኃው ላይ ማውጣትና ቫኒላውን ጨምሮ በእንጨት ማንኪያ ማሸት ።
5. የተከተፈውን ኦቾሎኒ ጨምሮ ማደባለቅ ።
6. የተሰናዳው ኬክ ላይ ቀብቶ ማቅረብ ።

551. የቫኒላ ክሬም ፣ ቁጥር 3 ።

2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
4 የእንቁላል ዞፍ

$4\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. እቍንላል ፥ ጨው ፥ ውኃና ስኳር አንድ ላይ ደባልቆ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ለሰባት ደቂቃ መምታት ።
2. ከወረደ በኋላ ቫኒላ ጨምሮ እስኪቀዘቅዝ መምታት ።
3. እንደገና ለስድስት ደቂቃ መትቶ ኬኩን መቀባት ።

552. የእንቍላል ክሬም ።

10 የእንቍላል ዞፍ ፥ በመጠኑ የተመታ
2 ኩባያ የተፈጨ ስኳር

አሠራር

1. ኬኩን አቀዝቅዞ ከላዩም ከጐኑም የተመታ የእንቍላል ዞፍ መቀ ባት ። የተፈጨ ስኳር ኬኩ ዙሪያ ነስንሶ ለሃያ አራት ሰዓት ማስቀመጥ ። በዚህ ጊዜ የእንቍላሉ ዞፍ ኬኩ ላይ ይደርቃል ።

553. የማርገሪን ክሬም ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
8 የእንቍላል ዞፍ
4 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ማርገሪትንና ጨውን በደንብ መምታት ፤ ከስኳሩ ትንሽ ጨምሮ ማማሰል ።
2. ከእንቍላሉ ዞፍና ከስኳሩ ትንሽ በትንሽ እየጨመሩ ስኳሩና እንቍላሉ እስኪያልቅ መምታት ።
3. ቫኒላው ተጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ማንኛውንም ዓይነት ኬክ መቀባት ይቻላል ።

554. ኬክ መካከል የሚቀባ ።

1 ኩባያ ማርገሪን
$9\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ስኳር
4 ሎሚ ጭማቂ
$6\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ስኳር
8 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
4 ሎሚ ጭማቂ እና ትንሽ ውኃ
ብጫ የምግብ ቀለም

አሠራር

1. ማርገሪን ፥ የተፈጨ ስኳር አንድ ላይ ቀላቅሎ መምታት ፤የሎሚ ጭማቂ መጨመር ። የምግብ ቀለም ጨምሮ በደንብ መምታት ።
2. ከድብልቁ ሩብ ኩባያ ያህል አስቀርቶ ኬኩን ሁለት ላይ ከፍሎ ከተቀባ በኋላ እንደገና ማጣበቅ ።
3. የተፈጨው ስኳር የሎሚ ጭማቂና ቫኒላ አንድ ላይ አደባልቆ ትንሽ ውኃ እያንጠባጠቡ መምታት ። በመጨረሻም የኬኩን ዙርያ በሙሉ መቀባት ። ቀሪውን ሩብ ኩባያ ድብልቅ የኬኩን ዳርና ዳር ማጌጥ ።

ለሁለት መካከለኛ ኬክ ማጌጫ ይበቃል ።

555. ነጭ ኬክ—ነጭ የእንቍላል ኬክ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$2\frac{1}{8}$ ኩባያ ስኳር
10 ወይንም 12 እንቍላል ፥ እስኳሉና ዞፉ የተለየ
12 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
5 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ማርገሪኑ ኩፍ እስኪል ድረስ በእንጨት ማንኪያ መምታት ።
2. ቫኒላና ስኳሩን ጨምሮ በጣም ኩፍ እስኪል ድረስ እንደገና መምታት ።

3. የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ ቀላቅሎ አንድ ጊዜ ከወተቱ አንድ ጊዜ ደግሞ ከፋርኖ ዱቄቱ እየጨመሩ ማማሰል ።
4. ከተመታው የእንቍላል ዞፍ ጋር ቀስ አድርጎ ማደባለቅ ።
5. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የፋርኖ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን ገልብጦ ሙቀቱ 335 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአርባ እስከ አርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

556. ናት ኬክ ፣ ቍጥር 1 ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ደቃቅ ናት
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን ወይም ሰላጣ ዘይት
3 የእንቍላል ዞፍ ፣ አስኳሉ የተለየ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም ቫኒላ
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
3 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ማርገሪን ፣ ስኳርና ናት አንድ ላይ ቀላቅሎ ማማሰል ።
2. እንቍላል ፣ እስኳልና የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ መምታት ።
3. የፋርኖ ዱቄቱን ነፍቶ ከቤኪንግ ፓውደር ጋር ማደባለቅ ።
4. አንድ ጊዜ ከወተት አንድ ጊዜ ደግሞ ከፋርኖ ዱቄት እየጨመሩ በተራ ቍጥር 2 ከተጠቀሰው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. የእንቍላሉን ዞፍ ጨምሮ ማማሰል ።
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ መጠነኛ ሙቀት ባለው ምድጃ ውስጥ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።

557. የአናናስ ቶርታ ።

ቆርቆሮ አናናስ
ኪሎ የፋርኖ ዱቄት
ባኮ ለቪቶ ቫኒሊያቶ
እንቍላል
ኩባያ ስኳር

4 የሾርባ ማንኪያ ወተት—ውኃ
2 የሻይ ማንኪያ ፈሳሽ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ለስላሳ ማርገሪን

አሠራር

1. እንቍላልና ስኳሩን አንድ ላይ መምታት ።
2. ወተት ወይም ውኃ ውስጥ ቫኒላ መጨመር ።
3. የአናናሱን ሥጋና ውኃ ለይቶ ውኃውን ከእንላቍላሉ ቅልቅል ጋር በደንብ ማማሰል ። የፋርኖ ዱቄት ትንሽ በትንሽ እየጨመሩ ማማሰል ፤ በመጨረሻም ማርገሪንና ለቪቶ ቫኒሊያቶ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. አንድ ሰፊ ድስት ማርገሪን ቀብቶ የፋርኖ ዱቄት ነስንሶ አናናሱን እላዩ ላይ በተራ አስቀምጦ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
5. አናናሱ እንዲታይ ገልብጦ ማቅረብ ።

558. ኬክ በከረሜላ ።

1 ኪሎ የፋርኖ ዱቄት
10 እንቍላል
2 ኩባያ ማርገሪን
2 ኩባያ ስኳር
$7\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ኩባያ ወተት
8 የሾርባ ማንኪያ ቀይ ማርማላት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. እንቍላሉን በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ኩፍ እስኪል መምታት ።
2. ስኳር ጨምሮ እንደገና መምታት ።
3. ማርገሪኑ ለብቻው ተዘጋጅቶ ከተመታ በኋላ ከእንቍላልና ከስኳር ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
4. የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ ደባልቆ እንቍላል ድብልቅ ውስጥ ትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማቡካት ።
5. አስፈላጊ ከሆነ ወተት መጨመር ።

6. ቅባት በተቀባ ክብ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የሊጡን ሦስት አራብ በእጅ ዘርግቶ ማርማላት መቀባት ። ከቀሪው የሊጡ አንድ ሩብ በእጅ የግሪሲሊን ቅርጽ እየሰጡ የተጋገረው ቂጣ ላይ መደረብ ። እንደገና እላዩ ላይ ሁለተኛ ጊዜ ኬኩን ለማከፋፈል በሚመች ሁኔታ የተረፈውን ሊጥ መደረብ ።
7. ሙቀት 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

559. የኬክ ፑዲንግ ።

4 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
3 ኩባያ ኬክ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. የተፈጨውን ዳቦና ቅቤ ማደባለቅ ።
2. ኬክ ፣ ውኃ ፣ ስኳር ፣ የሎሚ ጭማቂና የሎሚ ልጣጭ ማደባለቅ ።
3. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ግማሹን የተፈጨ ዳቦ ከዚያም የኬኩን ድብልቅ ጨምሮ በቀሪው የተፈጨ ዳቦ መሸፈን ።
4. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
5. ከቫኒላ ሶስ ጋር ማቅረብ ።

እሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

560. የእንቁላል ኬክ ።

2 እንቁላል
$2\frac{1}{4}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን ቅቤ
1 ኩባያ ወተት
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. የተነፋውን ዱቄት ፣ ቅቤ ፣ ቫኒላና ግማሹን ወተት አደባልቆ በጣም በፍጥነት በማንኪያ ለሁለት ደቂቃ መምታት ። ወይም በኤሌክትሪክ የእንቁላል መምቻ በመጠነኛ ፍጥነት ለሁለት ደቂቃ መምታት ።
3. ቀሪውን ወተትና እንቁላል ጨምሮ ከላይ በተገለጸው ፍጥነት በማንኪያ ወይም በኤሌክትሪክ መምቻ ለሁለት ደቂቃ መምታት ።
4. የተዘጋጀውን የኬክ ሊጥ የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገል ብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

561. የብርቱካን ኬክ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1 መካከለኛ የብርቱካን ልጣጭ ፣ የተከተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ገውዝ አደባልቆ መንፋት ።
2. ስኳሩንና ቅቤውን በደንብ እስኪያያዝና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. የተመታው ስኳርና ቅቤ ውስጥ እንቁላልና የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ ጨምሮ በደንብ መምታት ።

4. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅና የብርቱካን ጭማቂ በየተራ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
5. የተዘጋጀውን የኬክ ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃምሳ ደቂቃ ማብሰል ።

562. ፕሌይን ስፖንጅ ኬክ ።

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
4 ወይም 5 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
1 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የፋርኖ ዱቄቱን ነፍቶ ማዘጋጀት ።
2. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ መለየት ።
3. የእንቁላሉ አስኳል ውስጥ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ ፣ ግማሽ ኩባያ ስኳር ፣ የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ መምታት ።
4. የእንቁላሉ ዞፍ ውስጥ ጨው ጨምሮ አረፋ እስኪወጣው ድረስ በደንብ መምታት ።
5. የቀረውን ስኳር ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር አደባልቆ መምታት።
6. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ ጋር ማደባለቅ ።
7. የፋርኖ ዱቄት በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማዋሐድ ።
8. ሊጡን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ላዩን የቀለጠ ቅቤ መቀባትና ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

563. የዘቢብ ኬክ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወይን—ዘቢብ
2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል

1 ወይም 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቅርንፉድ
3 ወይም 4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ቅርንፉድ አንድ ላይ አደባልቆ መንፋት ።
2. ማርገሪኑን በአንድ ሳህን ውስጥ መምታት ። ስኳር ፣ እንቁላል ፣ ዘቢብ ጨምሮ በደንብ መምታት ።
3. የፋርኖ ዱቄቱን በትንሽ በትንሹ ማርገሪኑ ላይ እየጨመሩ ወተት ትንሽ በትንሽ እየከለሱ ማማሰል ። በአንድ ሰፊ ጠረጴዛ ላይ ዘርግቶ በብስኩት መቁረጫ እየቈረጡ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ምድጃ ውስጥ አብስሎ ኢጋም ሲመስል ማውጣት ።

564. የማርና የዝንጅብል ዳቦ ።

1$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
1 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት ወይም ውኃ
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ቤኪንግ ሶዳ ፣ ጨው ፣ ዝንጅብል ፣ ቀረፋና ቅርንፉድ አደባልቆ መንፋት ።
2. የተመታ እንቁላል ፣ ማር ፣ ወተትና ቅቤ አደባልቆ የተነፋ የዱቄት ድብልቅ ውስጥ ጨምሮ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ በማንኪያ ወይም በእንቁላል መምቻ መምታት ።

3. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

565. የእንቍላል ኬክ ።

2 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 እንቍላል
2½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
¾ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው እደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ስኳሩን በእንቍላል መምቻ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. እንቍላልና ቫኒላውን ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
4. የተነፋውን ዱቄትና ወተት በመጠኑ በየተራ እየጨመሩ ከእንቍላልና ከቅቤ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

566. የስኳር ድንች ኬክ ።

1 ኩባያ ስኳር ድንች ፣ ተቀቅሎ የተፈጨ
1½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
2½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
⅓ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
2 እንቍላል ፣ በደንብ የተመታ
2¾ ኩባያ ስኳር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ ወይም ገውዝ
½ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና የተመታውን እንቍላል ከተፈጨው ትኩስ ስኳር ድንች ጋር ማደባለቅ ።
3. ስኳር ፣ ጨውና ቀረፋ ጨምሮ በደንብ መምታት ።
4. የተነፋውን ዱቄትና ወተት በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ እስኪዋሐድ መምታት ።
5. የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማደባለቅ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከስድሳ እስከ ስድሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

567. ፕሌይን ኬክ ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ስኳር
½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የተመታ እንቍላል
1 ኩባያ ወተት
¼ ኩባያ የቀለጠ ማርገሪን

አሠራር

1. የፉርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ስኳር ፣ ቫኒላ አንድ ላይ ማቀላቀል ።
2. የተመታ እንቍላል ፣ ወተት ፣ ማርገሪን አንድ ላይ አደባልቆ በቍጥር 1 ከተጠቀሰው ቅልቅል ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

568. ናት ኬክ ፥ ቍጥር 2 ።

½ ኩባያ በደቃቁ ልሞ የተከተፈ አልሞንድ
1 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
5 እንቍላል
2¼ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ ኩባያ ፍሬ የሌለው ወይን

አሠራር

1. የእንቍላሉን አስኳልና ዞፉን ለይቶ አስኳሉ ውስጥ ስኳር ጨምሮ አረፋ እስኪወጣው ድረስ በደንብ መምታት ።
2. አልሞንድና ወይን ጨምሮ ከፋርኖ ዱቄትና ከቤኪንግ ፓውደር ጋር መደባለቅ ።
3. የእንቍላሉን ዞፍ በደንብ መትቶ ከሊጡ ጋር አደባልቆ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ የሙቀቱ ኃይል 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስሎ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

569. የማርና የእንቍላል ክሬም ኬክ ።

½ ኩባያ ማር
1 እንቍላል
2 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፥ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
⅓ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ስኳሩን እስኪለሰልስ ድረስ በእንቍላል መምቻ መምታት ።
3. ማሩን ከቅቤና ከእንቍላል ጋር አደባልቆ መምታት ። ከተነፋው ዱቄት ግማሽ ኩባያ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።

4. የቀረውን ዱቄትና ወተት በየተራ በትንሹ በመጨመር እየመቱ ማደባለቅ ። ቫኒላውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. የተቀባ ኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተዘጋጀውን ሊጥ ጨምሮ ሙቀቱ 375 ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

570. የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ ፥ ቍጥር 1 ።

2 ኩባያ የኬክ ዱቄት
4 የሾርባ ማንኪያ ቸኮላት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 የእንቍላል አስኳል ፥ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1⅓ ኩባያ እርጎ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቸኮላት ፥ ጨውና ቤኪንግ ሶዳ አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ስኳሩን እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
3. የእንቍላሉን አስኳልና ቫኒላውን ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ።
4. የቸኮላትና የዱቄቱን ድብልቅ ከእርጎው ጋር በየተራ በትንሹ እየጨመሩ ከእንቍላሉና ከቅቤው ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
5. የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተዘጋጀውን ሊጥ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአርባ እስከ ሃምሳ ደቂቃ ማብሰል ።

571. የእርጎ ኬክ ።

¾ ኩባያ እርጎ
2¼ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
¾ ኩባያ የፈላ ውኃ
85 ግራም ቸኮላት
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
¾ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$1\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. የፈላውን ውኃ ከቸኮላት ጋር አደባልቆ በመጠነኛ እሳት ላ
   ጥዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማቆየት ።
2. የሞቀውን ቸኮላት ማቀዝቀዝ ።
3. ዱቄት ፣ ሶዳ ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት
4. ቅቤውንና ስኳሩን እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
5. እንቁላሉን ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
6. ቸኮላትና ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
7. የተነፋውን ዱቄትና እርጎ በየተራ በትንሽ በትንሹ እየጨመ
   እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
8. የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራ
   ሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂ
   ማብሰል ።

572. የቡና ቁርስ ።

$3\frac{1}{2}$ ኩባያ የተነፋ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ—ማርገሪን
$\frac{3}{4}$ የሞቀ ውኃ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
2 የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቅርንፉድ
1 የሾርባ ማንኪያ የዳቦ እርሾ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ
1 ያልተመታ እንቁላል
3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

ምግብ ምድጃ ውስጥ ከመግባቱ በፊት የሚነሰነሱ ነገሮች ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን
2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቅርንፉድ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተሰባበረ ናት

አሠራር

1. ማርገሪንና ግማሽ ኩባያ የፈላ ውኃ በትልቅ ሣህን ውስጥ አዋሕዶ
   ስኳር ፣ ጨው ፣ ገውዝ ፣ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ ፣ ቅርንፉድ
   ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
2. እርሾውን በሩብ ኩባያ የሞቀ ውኃ ውስጥ አሟሙቶ ለአሥር
   ደቂቃ ያህል ማቆየት ። ከዚያም በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው
   ድብልቅ ጋር ቀላቅሎ ማማሰል ።
3. እንቁላልና የፋርና ዱቄት ጨምሮ እስኪዋሐድ ድረስ በደንብ
   ማማሰል ።
4. መጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ሊጡን ገልብጦ ሙቀት ባለው
   ቦታ እስከ አንድ ሰዓት ማቆየት ።
5. ማርገሪን ፣ የፋርና ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ቅርንፉድ ፣ ናት አንድ ላይ
   ቀላቅሎ ምድጃ ውስጥ ከመግባቱ በፊት እላዩ ላይ መቀባት ።
   ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ
   አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

573. ኤቨሪ ዴይ ካፕ ኬክስ ።

2 ኩባያ የፋርና ዱቄት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን
1 ኩባያ ስኳር
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
1 በመጠኑ የተመታ እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ማርገሪኑን በእንጨት ማንኪያ በደንብ መምታት ።
2. የፋርና ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው አንድ ላይ
   ነፍቶ ማደባለቅ ።
3. ማርገሪኑን ጨምሮ ማማሰል ።

4. እንቁላልና ወተት አንድ ላይ አዋሕዶ የፉርኖ ዱቄት ድብል[ቅ]
ውስጥ ጥቂት በጥቂቱ እየጨመሩ እስኪዋሐድ ድረስ ማማስል[።]
5. ቫኒላ ጨምሮ ለአጭር ጊዜ ማማስል ።
6. ቅባት በተቀባ የመሬን መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዱቄት እየነሰ[ነሱ]
ሊጡን በመንፌን መጋገሪያ ዕቃው ላይ ግማሽ በግማሽ እያደረ[ጉ]
መሙላት ።
7. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለ[...]
ደቂቃ ማብሰል ።

574. የገና ኬክ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አሊቭ አይል—ዘይት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
5 የእንቁላል አስኳልና ዞፍ—የተለያየ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
200 ግራም ፓና
100 ግራም ቸሪ ፣ ማጌጫ

አሠራር

1. ዱቄቱን ነፍቶ ስኳር ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው መጨመር[።]
2. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ በጐድጓዳ ሣሀን ው[ስጥ]
ጨምሮ ከመሃሉ ዘይት ፣ የእንቁላል አስኳል ፣ ውኃ ፣ ቫኒላ[፣]
የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ ጨምሮ በደንብ እስኪዋሐድ ድረ[ስ]
መምታት ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ አረፋ እስኪያወጣ ድረስ መትቶ ሊጡ ውስ[ጥ]
ጨምሮ ቀስ አድርጎ ማማስል ።
4. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 325 ድግ[ሪ]
ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ደቂ[ቃ]
አብስሎ ማውጣት ።
5. ከቀዘቀዘ በኋላ ፓና ቀብቶና በተቆራረጠ ቸሪ አጊጦ ማቅረብ[።]

575. ሪኮታ ኬክ ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
200 ግራም ማርገሪን
2 የእንቁላል አስኳል

ሪኮታ

1 ኩባያ አርጎ
300 ግራም ሪኮታ
$\frac{1}{2}$ ፍሬው የወጣ ወይን
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የእንቁላል አስኳል

ማጌጫ

4 የእንቁላል ዞፍ
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. ማርገሪን ለብቻው መትቶ ስኳር መጨመርና የሎሚ ልጣጭ ፍቅ
ፋቂና እንቁላል ጨምሮ መምታት ። የፉርኖ ዱቄት ጨምሮ
አቡክቶ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሊጡን መዘርጋት ።
2. ሪኮታውን በሣሀን ውስጥ አድርጎ አርጎ ወይም ስኳር ከእንቁላሉ
ጋር መትቶ ሊጡ ላይ መሸፈን ።
3. ምድጃ ውስጥ አግብቶ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
ቀላ ሲል የእንቁላሉን ዞፍና ስኳሩን መትቶና ቀብቶ የተቀባው ቀላ
እስኪል ማብሰል ።

576. የብርቱካን ማርማላት ኬክ ።

የብርቱካን ማርማላት
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$3\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቁላል
2 የሾርባ ማንኪያ ማርጋሪን
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. የፉርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስኳር አንድ ላይ ደባል
   ማርጋሪኑን ከዱቄቱ መካከል ጨምሮ ማማሰል ።
2. እንቁላሉን መትቶ ከወተቱ ጋር መደባለቅ ።
3. በቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ ቀላቅሎ ማማሰል ።
4. ጠረጴዛ ላይ ዱቄት ነስንሶ በድቡልቡል እንጨት እየዳመጠ
   አሳስቶ በብስኩት መቁረጫ መቁረጥ ።
5. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ከብስኩቱ መሃል
   1 የሻይ ማንኪያ ማርማላት እያንጠባጠቡ ሙቀቱ 400 ድግሪ
   ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

577. ፋውንዴሽን ኬክ ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርጋሪን
$\frac{1}{4}$ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ማርጋሪኑ ኩፍ እስኪል ድረስ መትቶ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂና
   ስኳር ጨምሮ እንደገና መምታት ።
2. የእንቁላሉን አስኳል መትቶ መጨመር ።
3. የፉርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው አንድ ላይ ደባል
   አንድ ጊዜ ከወተቱ አንድ ጊዜ ደግሞ ከፉርኖ ዱቄቱ እየጨመረ
   እስኪያልቅ ድረስ ማማሰል ።

4. የእንቁላሉን ዞፍ አረፋ እስኪወጣው ድረስ መትቶ ከሊጡ ጋር
   ማደባለቅ ።
5. ሊጡን ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ
   365 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል።

578. የቸኮላትና የአቾሎኒ ኬክ ።

113 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
$1\frac{3}{4}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርጋሪን—ቅቤ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
4 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው ፣ ቅርንፉድ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ቅመማቅመሞቹን በሙሉ
   አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ስኳሩ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
3. የእንቁላል አስኳሉንና የቀለጠውን ቸኮላት ጨምሮ እያፈጠኑ
   መምታት ።
4. የዱቄቱን ድብልቅና ወተቱን በየተራ በትንሹ በመጨመር እስኪ
   ዋሐድ ድረስ መምታት ።
5. አቾሎኒውንና ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
6. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከሊጡ ጋር አደባልቆ
   የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መጨመር ።
7. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃምሳ
   ደቂቃ ማብሰል ።

579. የእርጎና የቸኮላት ኬክ ።

1 ኩባያ እርጎ
57 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ

2 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ሶዳ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ማርገሪን ቅቤ
1½ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ሶዳና ፣ ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ስኳሩን እስኪዋሐድና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. ቫኒላና አስኳሉን ከተመታው ቅቤ ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ። የቀለጠውን ቸኮላት ጨምሮ ማማሰል ።
4. የተነፋውን ዱቄትና እርጎ በየተራ በትንሹ ጨምሮ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
5. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከሊጡ ጋር ማደባለቅ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ ኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

580. የሙዝና የቸኮላት ኬክ ።

1 ኩባያ የተፈጨ ፣ የበሰለ ሙዝ
57 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
2¼ ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¾ የሻይ ማንኪያ ሶዳ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
⅔ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1½ ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
½ ኩባያ እርጎ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውና ስኳሩ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።

3. እንቁላሉን በየተራ እየጨመሩ መምታት ።
4. ቸኮላቱን መጨመርና እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ፤ ቫኒላውን ጨምሮ ማማሰል ።
5. የተነፋውን ዱቄት ፣ ሙዝና እርጎውን በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ በደንብ እስኪደባለቅ ድረስ መምታት ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

581. ማሪጐልድ ኬክ ።

2¼ ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
2½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1¼ ኩባያ ስኳር
3 እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
⅔ ኩባያ ወተት
ሙዝ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከስኳሩ ጋር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. እንቁላሉን በየተራ እየጨመሩ መምታት ።
4. ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. የተነፋውን ዱቄትና ወተት በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ እስኪዋሐድ መምታት ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ በሦስት ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
7. በየኬኩ መሃከል የሚሞላ የሎሚ ክሬም ማዘጋጀት ።
8. ሙዙን ልጦ በስሱ መቍረጥ ።
9. የተጋገረው ኬክ ሲቀዘቅዝ ክሬሙንና ሙዙን በኬኩ መሃከል ጨምሮ አንዱን በሌላው ላይ መደረብ ።
10. ከላዩና ከጐኑ የኬክ አይሲንግ ነስንሶ በስሱ በተቈራረጠው ሙዝ አጊጦ ማቅረብ ።

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ ስድስት ሰው ይመግባል ።

582. ለስላሳ የማር ኬክ ።

2 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፤ የተነፋ
1 ኩባያ ማር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
2 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 እንቁላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ እርጎ

አሠራር

1. ዱቄት ፤ ጨው ፤ ሶዳና ቅመማቅመሙን በሙሉ አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ማሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ከቅቤውና ከማሩ ጋር ማደባለቅ እርጎውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የተነፋውን የፋርኖ ዱቄት ከእንቁላሉና ከማሩ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ቅባት የተቀባ ሁለት የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውሰጥ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
6. ኬኩ ሲቀዘቅዝ ፤ የኬክ አይሲንግ እላዩ ላይ መነስነስ ።

583. ነጭ ኬክ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፤ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የእንቁላል ዞፍ—የ4 እንቁላል

አሠራር

1. ዱቄት ፤ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤ ፤ ስኳርና ቫኒላውን እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. ዱቄቱንና ወተቱን በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ ከቅቤና ከስኳሩ ጋር በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር አደባልቆ ቅባት የተቀባ ሁለት የኬክ መጋገሪያ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. የተዘጋጀ የኬክ ክሬም ቀብቶ ሁለቱን ኬክ አንዱን በሌላው ላይ መደረብ ። እላዩ ላይ የኬክ አይሲንግ ነስንሶ ማቅረብ ።

584. ሲልቨር ኬክ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፤ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
2 ኩባያ ቫኒላ
1 ኩባያ ወተት
5 የእንቁላል ዞፍ
1$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ዱቄት ፤ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤ ፤ ስኳርና ቫኒላውን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. የተነፋውን ዱቄትና ወተት በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ ከቅቤና ከስኳር ጋር በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
5. የተመታውን እንቁላል ከሊጡ ጋር አዋሕዶ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

585. የማርማላት ኬክ ።

5 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
5 እንቁላል

5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 ትንሽ ጠርሙስ ቀይ ማርማላት
የተቀባ ወረቀት—ካርታ አልያታ

አሠራር

1. የእንቍላሉን አስኳል ከዞፉ መለየት ።
2. አስኳሉን በደንብ መትቶ ስኳር ጨምሮ ኩፍ እስኪል መምታት
3. የእንቍላሉን ዞፍ አረፋ እስኪወጣው ድረስ መትቶ ከአስኳሉ ጋ
   መደባለቅ ።
4. የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ ደባልቆ እንቍላ
   ውስጥ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማዋሐድ ።
5. ባለ ቅባት ወረቀቱን በአንድ ሰፊ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አንጥ
   ዘይት ቀብቶ ሊጡን እላዩ ላይ ማፍሰስና ሙቀቱ በጣም እነስተ
   በሆነ ምድጃ ላይ ለአሥር ደቂቃ አብስሎ ማውጣት ።
6. ከበሰለ በኋላ ከባለቅባቱ ወረቀት ለይቶ ትንሽ ስኳር የተነሰነ
   በት እርጥብ ጨርቅ ላይ ማድረግ ።
7. ማርማላቱን በሣህን ውስጥ በማንኪያ ለውሶ ኬኩን መቀባት
8. ኬኩን ጠቅልሎ በጨርቅ ሸፍኖ ለአጭር ጊዜ ማቆየት ።
   ከተጠቀለለበት ጨርቅ ለይቶ ቈራርጦ ማቅረብ ።

586. ማር የተቀባ ኬክ ።

5—6 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
2 እንቍላል ፥ የተመታ
2½ የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
1 ኩባያ ወተት ፥ የሞቀ
¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ ውኃ ፥ ለብ ያለ
ማር

እሠራር

1. ወተቱን ከቅቤ ከስኳርና ፥ ከጨው ጋር ማደባለቅ ።
2. እርሾውን ከውኃ ጋር አደባልቆ ከአምስት እስከ አሥር ደቂቃ
   ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።

3. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ አንድ ላይ ቀላቅሎ
   እንቍላል ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የተነፋውን ዱቄት ጨምሮ ማቡካት ።
5. ሊጡን ዘይት የተቀባ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ኩፍ እስኪል ድረስ
   ከድኖ ማቆየት ።
6. ኩፍ ያለውን ሊጥ በረጅሙ አድቦልቡሎ በክቡ መጠቅለል ።
7. የተጠቀለለውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ
   አድርጎ ማር መቀባት ።
8. መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ እንዳለ ኩፍ ካለ በኋላ ሙቀቱ 375 ድግሪ
   ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

587. የቡና ኬክ ላይ የሚቀባ ፥ አይሲንግ ።

1 ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ወተት ፥ የፈላ
½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ስኳር ፥ ወተትና ቫኒላውን አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ
   መምታት ።
2. የተዘጋጀውን አይሲንግ ትኩስ የቡና ኬክ ላይ መቀባት ።

588. ዳች የእንጆሪ ኬክ ።

2 ኩባያ እንጆሪ
1½ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¾ ኩባያ ስኳር
2 እንቍላል ፥ አስኳልና ዞፉ የተለየ
½ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ግማሽ ኩባያ ስኳር አ
   ባልቆ መንፋት ።
2. አስኳሉን ለብቻ መትቶ ከወተቱ ጋር አደባልቆ ቫኒላና የቀለ
   ውን ቅቤ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅ በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው ጋ
   ቀላቅሎ መምታት ። እንጆሪውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የእንቍላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ በተራ ቍጥር
   ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር ማቀላቀል ።
5. ሊጡን ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀ
   350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃምሳ ደቂቃ ማብሰል
6. ከእንጆሪ ሶስ ጋር ማቅረብ ።

አንድ ኬክ ይወጣዋል ።

589. የፍራፍሬ ፍሪተር ።

$1\frac{1}{3}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 እንቍላል
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት
አናናስ ወይም ፓም ወይም ኮክ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ስኳር አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቍላልና ወተቱን ከዱቄቱ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ መምታት ።
3. ፍራፍሬውን በስሱ ቈርጦ የተዘጋጀው ሊጥ ውስጥ ጨምሮ በፈ
   ዘይት እያገላበጡ መጥበስ ።
4. የተጠበሰው ፍራፍሬ ከምግብ በኋላ ይቀርባል ።

590. የስንዴ ዱቄት ፓንኬክ ።

4 ኩባያ የስንዴ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ

2 ኩባያ ወተት
2 ኩባያ የፈላ ውኃ
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
1 ኩባያ የሞቀ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ ሞላሰስ
ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ወተቱን ሞቅ አድርጎ ከአንድ ኩባያ የፈላ ውኃ ጋር ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀው ውኃና ወተት ሲበርድ እርሾውን ጨምሮ አሟሙቶ ዱቄቱን ቀላቅሎ ማቡካት ።
3. የተዘጋጀውን ሊጥ ከድኖ ማሳደር ።
4. ቤኪንግ ሶዳውን በአንድ ኩባያ የሞቀ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ከሟሟ በኋላ ተቦክቶ ካደረው ሊጥ ጋር ማደባለቅ ።
5. ጨው ፣ ስኳር ፣ ወይም ሞላሰስ ጨምሮ ማዋሐድ ።
6. ሊጡን በመጠኑ በማንኪያ አውጥቶ ዘይት የተቀባ ምጣድ ላይ ወይም መጥበሻ ላይ ማብሰል ።

አርባ ሁለት ፓን ኬክ ይወጣዋል ።

591. የፋርኖ ዱቄትና የስንዴ ገለባ ፓንኬክ ።

1 ኩባያ የስንዴ ገለባ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$1\frac{1}{2}$—2 ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
2 እንቍላል ፣ በደንብ የተመታ
1 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

አሠራር

1. ወተቱን ከስንዴ ገለባ ጋር ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ስኳር አደባልቆ መንፋት ።

3. እንቁላሉን ከወተትና ከስንዴ ገለባ ድብልቁ ጋር ቀላቅሎ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን የዱቄት ድብልቅ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የቀለጠውን ቅቤ ከሊጡ ጋር ማደባለቅ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በማንኪያ እያወጡ ዘይት የተቀባ ምጣድ ወይም በመጥበሻ ላይ ማብሰል ።
6. የበሰለውን ፓንኬክ ከቅቤና ከማርማላት ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሃያ አራት ፓንኬክ ይወጣዋል ።

592. መፊን ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፥ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደር ፥ ጨውና ስኳር አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቁላል ፥ ቅቤና ወተቱን አደባልቆ በደንብ መምታት ።
3. በተራ ቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ማደባለቅ ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የመፊን መጋገሪያ ዕቃ ላይ በጣም ሳይሞላ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት መፊን ይወጣዋል ።

593. የሙዝ መፊን ።

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
1 ኩባያ የስንዴ ገለባ
2 ኩባያ በስሱ የተቈራረጠ ሙዝ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፥ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ እርጎ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ። እንቁላል ፥ እርጎና ሙዙን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. የስንዴውን ገለባ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀላቅሎ እስኪርስ ድረስ አቆይቶ የተነፋውን የዱቄት ድብልቅ ጨምሮ መምታት ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የመፊን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት መፊን ይወጣዋል ።

594. የቀረፋ መፊን ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል
1 ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

አሠራር

1. የመፊን መጋገሪያ ዕቃውን (ኩባያ) ቅባት መቀባት ። በእያንዳንዱ ኩባያ ውስጥ ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቅቤ ፥ አንድ የሻይ ማንኪያ ስኳር መጨመር ።
2. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደር ፥ ጨውና ቀረፋ አደባልቆ መንፋት ።

3. እንቍላል ፡ ወተት ፡ ቀሪውን ቅቤና ስኳር አደባልቆ በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው የዱቄት ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅቤና ስኳር ያለበት የመፊን መጋገሪያ ኩባያ ውስጥ ጨምሮ ሙቀቱ 250 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

እሥራ ስምንት የቀረፉ መፊን ይወጣዋል ።

595. የማር መፊን ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
½ ኩባያ ማር
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
½ ኩባያ ዘቢብ
2 ኩባያ የስንዴ ገለባ
1 እንቍላል ፡ የተመታ
¼ ኩባያ ስኳር
1¼ ኩባያ ወተት
¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ

እሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ጨውና ገውዝ አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቍላሉን ለብቻው መምታት ።
3. የተመታውን እንቍላል ፡ ከማር ፡ ከስኳር ፡ ከወተትና ከቅቤ ጋር ቀላቅሎ ከዱቄቱ ድብልቅ ጋር ማዋሐድና የስንዴውን ገለባ ጨምሮ እስኪርስ ድረስ ትንሽ አቆይቶ ዘቢብ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ሊጡን ቅባት የተቀባ የመፊን መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአሥራ ስድስት እስከ አሥራ ስምንት የማር መፊን ይወጣዋል ።

596. የእንግሊዝ መፊን ።

4 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
1 እንቍላል ፡ የተመታ

3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
1¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 ኩባያ ወተት ፡ የሞቀ
¼ ኩባያ ውኃ

እሠራር

1. ቅቤ ፡ ጨውና ፡ ስኳር ከወተት ጋር ማደባለቅ ።
2. እርሾው ውስጥ ውኃ ጨምሮ ማሟሟት ።
3. የሟሟውን እርሾ ፡ እንቍላልና ሁለት ኩባያ ዱቄት በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የወተት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ ማቡካት ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ እንዲቦካ ሸፍኖ ለአንድ ሰዓት ያህል ማቆየት ።
5. የቦካውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ አሥራ ሁለት ቦታ ቈርጦ በድጋሚ ኩፍ እንዲል ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ ባልተቀባ ምጣድ ወይም በወፍራሙ መጥበሻ ላይ አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስ ።
አሥራ ሁለት መፊን ይወጣዋል ።

597. ቾኮላት ኬክ ።

3 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
¾ ኩባያ ካካዎ
1 ኩባያ ማርገሪን
1 ኩባያ ስኳር
6 እንቍላል
3½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1½ ኩባያ አልሞንድ—ናት—የተፈጨ
1 ኩባያ ወተት
3 የሻይ ማንኪያ ራም—ቸሪ ብራንዲ

እሠራር

1. ማርገሪን ፡ ስኳር አንድ ላይ አደባልቆ በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።

2. የእንቍላሉን አስኳልና ዞፍ መለየት ።
3. የእንቍላሉን አስኳል ከማርገሪንና ከስኳር ጋር ቀላቅሎ መምታት ።
4. የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን ቀላቅሎ ከማርገሪንና ከስኳሩ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ከእንቍላል አስኳሉ ጥቂት በጥቂት እየጨመሩ ማማሰል ፤ አልሞንድና (ናት) ወተት ጨምሮ በደንብ እስኪለሰልስ ድረስ ማዋሐድ ።
5. ሊጡን ከሁለት ላይ ከፍሎ አንዱ ክፍል ውስጥ የራም ወይም ቸሪ ብራንዲ መጨመር ። ሁለተኛው ክፍል ውስጥ ካካዎ ጨምሮ እንደገና እላዩ ላይ ወተት እያንጠባጠቡ ማማሰል ።
6. የእንቍላሉን ዞፍ ለብቻው መትቶ ለሁለት ከተከፈለው ሊጥ ጋር ማዋሐድ ።
7. ራም ወይም ቸሪ ብራንዲ ከገባበትና ካካዎ ከተጨመረበት ሊጥ አንድ አንድ የሾርባ ማንኪያ እየጨለፉ ሁለቱም ክፍል እስኪ ያልቅ ድረስ ቅባት በተቀባ ድስት ውስጥ መጨመር ። ከዚያም ሙቀት ከ325—350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አንድ ሰዓት ከሩብ ማብሰል ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

598. የበቆሎ ዱቄት ኬክ ።

8 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 እንቍላል ፣ የተለያየ
8 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3 ጠብታ ቫኒላ ፈሳሽ
የሚነስነስ ስኳር ፣ የተፈጨ

አሠራር

1. በጐድጓዳ ሣሀን ውስጥ የእንቍላል አስኳል ፣ ስኳር ፣ የሎሚ ጭማቂ በአንድ ላይ ደባልቆ መምታት ።
2. የእንቍላሉን ዞፍ አረፋ እስኪወጣው ድረስ መምታት ።
3. ቫኒላ ከአስኳሉ ጋር ማደባለቅ ።
4. የበቆሎ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ ደባልቆ ትንሽ በትንሽ እስቲያልቅ ድረስ ከእንቍላል ቅልቅልና ከዞፉ ጋር እየቀላቀሉ ማማሰል ።
5. መጋገሪያውን ዕቃ ቅባት ቀብቶ ሊጡን እላዩ ላይ መገልበጥ ።

6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ወይም ለአርባ ደቂቃ አብስሎ ማውጣት ። እላዩ ላይ ስኳር ነስንሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

599. የእንጆሪ ኬክ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጆሪ ፣ የታጠበ
3 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን
1 እንቍላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{8}$ ኩባያ ወተት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ሁለት ኩባያ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስድስት የሾርባ ማንኪያ ስኳር ፣ ጨውና ማርገሪን አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. እንቍላልና ወተቱን በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የዱቄትና የማርገሪን ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
3. ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ እንጆሪውን በሚያምር ሁኔታ ማስቀመጥ ።
4. ቅቤ ፣ ሩብ ኩባያ ስኳርና ሦስት የሾርባ ማንኪያ ዱቄት አደባልቆ እንጆሪው ላይ መነስነስ ።
5. የተዘጋጀውን ኬክ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

600. የብርቱካን ኬክ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 ትልቅ ብርቱካን
1 ኩባያ ወይን ፣ ፍሬ የሌለው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
2 የተመታ እንቁላል
$\frac{1}{4}$ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ሶዳ—ባይካርቦኔት
1 ኩባያ እርጎ

አሠራር

1. ብርቱካኑን ሁለት ቦታ ከፍሎ መጭመቅ ፤ ቅርፊቱንና የውስጥ ሥጋውን መለየት ።
2. የውስጥ ሥጋውንና ቅርፊቱን አድቅቆ መምተር ። የተጨመቀውን ወይን መቀላቀል ።
3. የብርቱካኑ ጭማቂ ውስጥ ግማሽ ኩባያ ስኳር ጨምሮ እስኪሟሟ ድረስ ማቆየት ።
4. ማርገሪኑንና የተረፈውን ስኳር አንድ ላይ ደባልቆ መትቶ እንቁላል መጨመር ።
5. የፉርኖ ዱቄት ፥ ጨው ፥ እርጎ ፥ ሶዳ አንድ ላይ አድርጎ የተመታው ማርገሪንና ስኳር ውስጥ ጨምሮ ማማሰል ።
6. ብርቱካኑንና ወይኑን መጨመር ።
7. ሁሉንም አንድ ላይ በደንብ ለውሶ ማርገሪን በተቀባ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
8. በስሎ ከወጣ በኋላ በትኩሱ እንዳለ የብርቱካኑን ጭማቂና ስኳር እላዩ ላይ መቀባት ። የብርቱካኑ ጭማቂ ኬኩ ውስጥ ሰርጎ ከገባና ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ ።

601. የማርገሪን ኬክ ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ቅቤ—ማርገሪን
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
2 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
$\frac{1}{4}$ ወይም $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ቅቤው ኩፍ እስቲል ድረስ መምታት ። ቫኒላና የተፈጨ ስኳር ጨምሮ መምታት ።
2. የእንቁላሉን አስኳል አንድ በአንድ እየጨመሩ በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
3. የፉርኖ ዱቄት ፥ ጨው ፥ እርሾ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. አንድ ጊዜ ከፉርኖ ዱቄቱ አንድ ጊዜ ከወተቱ እየጨመሩ ማማሰል ።
5. የእንቁላሉን ዞፍ ለብቻው መትቶ መጨመር ።
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 365 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

602. የእንቁላል ኬክ ፥ ቁጥር 2 ።

5 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ እርሾ (ይስት)
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ ፥ ለብ ያለ
$\frac{1}{4}$ ማርገሪን ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል ፥ የተመታ
1 ኩባያ ወተት ፥ ሞቅ ያለ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የእንቁላል አስኳል
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር

አሠራር

1. እርሾውን ለብ ያለ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ከአምስት እስከ አሥር ደቂቃ ድረስ ኩፍ እንዲል ማቆየት ።
2. ቅቤ ፥ ግማሽ ኩባያ ስኳርና ጨው ከወተት ጋር አደባልቆ ኩፍ ካለው እርሾ ጋር ማዋሐድ ።
3. ሁለት እንቁላል ፥ የሎሚ ልጣጭና ዱቄት በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀላቅሎ ማቡካት ።
4. የተቦካውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ አድርጎ በደንብ ማሸት ።
5. የታሸውን ሊጥ በዘይት የተቀባ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ኩፍ እስኪል ድረስ ማስቀመጥ ።
6. ኩፍ ያለውን ሊጥ በመጠኑ አሽቶ ሁለት እኩል ቦታ ላይ መክፈል ።
7. ቀሪውን ግማሽ ሊጥ ሁለት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ

ጨምሮ እንደ ጌጥ የተሠራውን ሊጥ ሁለት ኬክ ላይ አስቀምጦ ኩፍ እስኪል ድረስ ሸፍኖ ማቆየት ።

10. እላዩ ላይ አንድ የእንቍላሉን አስኳል ቀብቶ የተፈጨውን ስኳር መነስነስ ።
11. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ። ሁለት ኬክ ይወጣዋል ።

603. የዳች ዳቦ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
$1\frac{1}{4}$ የተፈጨ ዳቦ
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ ፣ ለብ ያለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ
2 እንቍላል ፣ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

እሠራር

1. እርሾውን ለብ ያለ ውኃ ጨምሮ ከአምስት እስከ አሥር ደቂቃ ኩፍ እስኪል ድረስ ማቆየት ።
2. ቅቤና ስኳሩን ከሞቀው ወተት ጋር አደባልቆ እያማሰሉ ቅቤው እስኪቀልጥና ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ ማቆየት ።
3. እርሾውን በተራ ቍጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አቀላቅሎ እንቍላልና ዱቄቱን ጨምሮ ማቡካት ።
4. የተቦካውን ሊጥ ኩፍ እስኪል ድረስ ሸፍኖ ማቆየት ።
5. ኩፍ ያለውን ሊጥ እንደገና አደባልቆ የተቀባ የዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. የተፈጨ ዳቦ ፣ የቀለጠ ቅቤ ፣ ስኳር ፣ ጨውና ቀረፋ አደባልቆ የተዘጋጀው ሊጥ ላይ ቀብቶ ለሃያ ደቂቃ ያህል ኩፍ እንዲል አቆይቶ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

604. ፈጣን የቡና ኬክ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 እንቍላል
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት
3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ
የተፈጨ ዳቦ

እሠራር

1. ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቍላል ፣ ወተትና ቅቤውን አደባልቆ መምታት ።
3. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ቀላቅሎ በደንብ ከተዋሐደ በኋላ የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ የተፈጨ ዳቦ መነስነስ ።
4. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

እንድ ኬክ ይወጣዋል ።

605. የአናናስ ቡና ኬክ ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ አናናስ ፣ ተልጦ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 እንቍላል
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

እሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ስኳርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው ዱቄት ጋር በሁለት ቢላዋ ወይም በብሌንደር መምታት ።
3. እንቍላልና ወተቱን ቀላቅሎ ከዱቄትና ከቅቤ ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።

4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ አናናሱን በሚያምር መልክ እላዩ ላይ መደርደር ።
5. ስኳር ፣ ዱቄትና ሦስት የሾርባ ማንኪያ ቅቤውን አደባልቆ በሹካ በደንብ መትቶ አናናሱ ላይ መጨመር ።
6. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ ኬክ ይወጣዋል ።

606. አፕል ኬክ ።

6 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
6 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
9 ወይም አሥር ፖም
2 ሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
4 እንቁላል
1½ ኩባያ የቀለጠ ማርማላት
2 ሎሚ ጭማቂ
½ ኩባያ የተፈጨ ስኳር
1 ኩባያ ማርገሪን
ትንሽ ወተት

አሠራር

1. ማርገሪን ፣ ስኳር የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂና የሎሚ ጭማቂ አንድ ላይ አደባልቆ በጣም ኩፍ እስኪል መምታት ።
2. እንቁላሉን ጨምሮ በመጠኑ መምታት ።
3. የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን አንድ ላይ ቀይጦ በተራ ቁጥር 2 ከተጠቀሰው ድብልቅ ጋር አቀላቅሎ አንድ ጊዜ ከፉርኖ ዱቄቱ አንድ ጊዜ ደግሞ ከወተቱ እየጨመሩ ማዋሐድ ።
4. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ፖሙን—አፕል—ልጦ በቁመት ቈርጦ ከሊጡ ላይ መሰካት ። በእጅ እየተጫኑ ስኳር ነስንሶ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. አጋም ሲመስል ማርማላት ቀብቶ ለትንሽ ደቂቃዎች በምድጃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት ።

607. የስኳር ኬክ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 ኩባያ ስኳር
2 ኩባያ የፈላ ውኃ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
4 እንቁላል ፣ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. አንድ ኩባያ ስኳር ለክቶ በመጥበሻ ላይ ማቅለጥ ። አጋም እስኪመስል ድረስ እያማሰሉ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
2. ስኳሩን ከእሳቱ ላይ አውጥቶ የፈላውን ውኃ ጨምሮ እያማሰሉ ስኳሩን ማሟሟት ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው አደባልቆ መምታት ።
4. ቅቤውንና ቀሪውን አንድ ኩባያ ስኳር አደባልቆ መምታት ።
5. የእንቁላሉን አስኳል ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር በየተራ እየጨመሩ መምታት ። ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
6. የቀለጠውን ስኳርና ዱቄቱን በየተራ በመጨመር ከእንቁላሉና ከቅቤው ድብልቅ ጋር ጨምሮ መምታት ።
7. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር አዋሕዶ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
8. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

608. የአቿሎኒ ኬክ ።

4 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
½ አቿሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
1½ ማርገሪን—ቅቤ
¼ ኩባያ ስኳር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 እንቁላል ፣ አስኳል
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
1 የእንቁላል ዞፍ

1 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

አሠራር

1. ቅቤውንና ሩብ ኩባያ ስኳር አደባልቆ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
2. የእንቍላሉን አስኳል አንድ በአንድ በመጨመር ከቅቤውና ከስ ኳሩ ጋር እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
3. የሎሚ ልጣጭ ፥ ዱቄትና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. ሦስት ሞላላ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዱቄት ነስንሶ የተዘጋጀውን ሊጥ መጨመር ።
5. የእንቍላል ዞፍ ፥ ስኳር ፥ ቀረፋና ኦቾሎኒውን ሊጡ ላይ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ ከበሰለ በኋላ ሙቀቱን ወደ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለሃያ ደቂቃ ወይም እስኪበስል ድረስ ማቆየት ።
7. ከበሰለ በኋላ የእንጆሪ ጃምና የኬክ ክሬም ቀብቶ ኬኩን መደራረብ ፤ እላዩ ላይ ቀሪውን ክሬም መቀባት ።

609. 1—2—3—4— ኬክ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፥ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ቅቤ
2 ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
4 እንቍላል ፥ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤ ፥ ስኳርና ቫኒላውን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. የእንቍላሉን አስኳል ለብቻ መትቶ ከቅቤና ከስኳሩ ጋር አደባልቆ በድጋሚ በደንብ መምታት ።
4. ዱቄቱንና ወተቱን በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤው ድብ ልቅ ጋር እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።

5. የእንቍላሉን ዞፍ [illegible] ፍር ድረስ መትቶ ከሊጡ ጋር ማደባለቅ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

610. የቲማቲም ሾርባ ኬክ ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቢኪንግ ሶዳ
2 የሻይ ማንኪያ ቢኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፥ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
1 ኩባያ ዘቢብ

አሠራር

1. ዱቄት ፥ ቢኪንግ ፓውደር ፥ ሶዳና ቅመሞቹን በሙሉ አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. የዱቄቱንና የቅመማቅመሙን ድብልቅ ከቲማቲም ሾርባ ጋር በየተራ በመጠኑ ቅቤውና ስኳሩ ድብልቅ ውስጥ በመጨመር እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
4. ኦቾሎኒና ዘቢቡን ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር መቀየጥ ።
5. የተዘጋጀውን የኬክ ሊጥ የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከመቈረጡ በፊት ለሃያ አራት ሰዓት ያህል መቆመጥ ይኖርበታል ። ከተፈለገም የኬክ ክሬም መቀባት ይቻላል ።

611. የብርቱካን ስፖንጅ ኬክ ።

ኩባያ የኬክ ዱቄት ፥ የተነፋ
የሻይ ማንኪያ ቢኪንግ ፓውደር

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
5 የእንቁላል አስኳል
2 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
4 የእንቁላል ዞፍ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. የእንቁላል አስኳልና ስኳሩ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
3. የእንቁላሉና የስኳሩ ድብልቅ ላይ ውኃ በዝግታ በመጨመር በደንብ እስኪደባለቅ ድረስ መምታት ።
4. የብርቱካን ልጣጭና ጭማቂውን ማደባለቅ ።
5. ዱቄቱና የተደባለቀው የብርቱካን ጭማቂ ፣ እንቁላሉና ስኳሩ ድብልቅ ውስጥ በየተራ እየጨመሩ መቀየጥ ።
6. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር ማዋሐድ ።
7 ሊጡን ኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።

612. የሙቅ ውኃ ስፖንጅ ኬክ ።

1 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
1$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
6 የሾርባ ማንኪያ የሞቀ ውኃ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. እንቁላሉን ለአሥር ደቂቃ ያህል መምታት ።
3. ስኳሩን የተመታው እንቁላል ውስጥ በመጠኑ በመጨመር እስኪወፍር ድረስ መምታት ።

4. የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. የፈላ ውኃ ትንሽ በትንሽ እየጨመሩ በደንብ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
6. የተነፋውን ዱቄት ጨምሮ ማደባለቅ ።
7. የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
8. ከበሰለ በኋላ ከነመጋገሪያው ገልብጦ ማቆየትና ሲቀዘቅዝ ከመጋገሪያ ዕቃው ውስጥ ማውጣት ።

613. የሎሚ ስፖንጅ ኬክ ።

1 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
1$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
5 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ዱቄትና ጨውን አደባልቆ መንፋት ።
2. የእንቁላሉን አስኳል መምታት ።
3. የሎሚ ጭማቂና ልጣጩን ከተመታው እንቁላል ጋር መቀየጥ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
5. ስኳሩን ከተመታው ዞፍ ጋር ማደባለቅ ።
6. የተመታውን አስኳል ከዞፉ ጋር ቀይጦ ዱቄቱን በመጠኑ በመጨመር በደንብ ማሐዋድ ።
7. የተዘጋጀውን ሊጥ በኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
8. ኬኩ ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ከነመጋገሪያው ገልብጦ ማቆየትና ሲቀዘቅዝ ከመጋገሪያው ውስጥ ማውጣት ።

614. ሳንሻይን ኬክ ።

1 ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
6 የእንቁላል ዞፍ

½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 የእንቁላል አስኳል
½ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. የተነፋውን ዱቄት ከግማሽ ኩባያ ስኳር ጋር ማደባለቅ ።
2. ጨውን ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር አደባልቆ አረፋ እስኪወጣው ድረስ መምታት ።
3. ቤኪንግ ፓውደሩን ከተመታው የእንቁላል ዞፍ ጋር ቀይጦ መምታት ።
4. ቀሪውን ስኳር በትንሹ በመጨመር ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር እስኪ ወፍር ድረስ መምታት ።
5. የእንቁላሉን አስኳል ለብቻ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር ማደባለቅ ። የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
6. ዱቄቱን በመጠኑ በመጨመር ከእንቁላል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
7. የተዘጋጀውን ሊጥ ኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
8. ኬኩ ከሰበለ በኋላ ከነመጋገሪያው ገልብጦ እስኪበርድ ድረስ ማስቀመጥ ፤ ከበረደ በኋላ ከመጋገሪያ ውስጥ ማውጣት ።

615. የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ ፣ ቍጥር 2 ።

4 የሾርባ ማንኪያ ቸኮላት
¾ ኩባያ የኬክ ዱቄት ፣ የተነፋ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
5 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. የተነፋውን ዱቄት ፣ ጨውና ቸኮላቱን ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን አስኳል ለብቻ መምታት ። የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ በኤሌክትሪክ መምቻ መምታት ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ አስኳሉን በመጠኑ በመጨመር ማዋሐድ ።

4. የተመታውን አስኳልና ዞፉን ማደባለቅ ።
5. የተነፋውን ዱቄትና የቸኮላት ድብልቅ በመጠኑ በመጨመር ከእንቁላሉ ጋር ማዋሐድ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
7. ኬኩ ከበሰለ በኋላ ከነመጋገሪያው ገልብጦ እስኪቀዘቅዝ ድረስ ማቆየት ። ሲቀዘቅዝ ከመጋገሪያው ውስጥ ማውጣት ።

616. አፕል (ፖም) የተደባለቀ ኬክ ።

1½ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 መካከለኛ ቀይ ፖም
3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ የተከተፈ ፖም
½ ኩባያ አፕል ሲረፕ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
¾ ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
½ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ሦስት የሾርባ ማንኪያ ቅቤ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አቅልጦ አፕል ሲረፕ ጨምሮ ከእሳቱ ላይ ማውጣት ።
2. ፖሙን አጥቦ ለስሱ መቍረጥና ፍሬውን ከመሃሉ ማውጣት ።
3. የተቈረጠውን ፖም መጋገሪያ ዕቃው ውስጥ ያለው ሲረፕ ላይ እስተካከሎ ማስቀመጥ ።
4. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
5. ሩብ ኩባያ ቅቤ ፣ ግማሽ ኩባያ ስኳር ከእንቁላሉ አስኳል ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
6. የተነፋውን ዱቄትና ወተቱን በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከአስኳሉ ድብልቅ ጋር እስኪዋሐድ ድረስ መትቶ የተከተፈውን ፖም ጨምሮ ማደባለቅ ።

7. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ቀሪውን ስኳር ጨምሮ ማደባለቅ ።
8. የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር አዋሕዶ ሲረጥና ፖም ያለበት መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ መጨመር ።
9. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ጨምሮ ከአርባ እስከ ሃምሳ ደቂቃ ማብሰል ።
10. የበሰለውን ኬክ ከተመታ ክሬም ጋር ወይም ብቻውን ትኩሱን ማቅረብ ።

617. ስፖንጅ ኬክ ።

10 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
10 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
3½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
10 እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
3 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 የእንቁላል አስኳል
½ ሊትር ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ግራናቲና ወይም ቸሪ ብራንዲ

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳልና ዞፍ ለየብቻው ለይቶ መምታት ።
2. አስኳሉ ውስጥ ስኳር ጨምሮ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ ከአስኳሉ ጋር አደባልቆ ማማሰል ።
4. የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ ደባልቆ ከተዘጋጀው እንቁላል በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ በደንብ ማማሰል ።
5. ክብ መጋገሪያ ዕቃ ቅባት ቀብቶ የፉርኖ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን ገልብጦ እሳቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ክሬም ፤

6. ሁለት የእንቁላል አስኳል ፣ ስኳርና ወተት አንድ ላይ ደባልቆ ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ ማማሰል ።
7. ማርገሪን በድስት ውስጥ አቅልጦ የፉርኖ ዱቄት መጨመር ።

በተራ ቁጥር 6 የተዘጋጀው ድብልቅ ውስጥ ጨምሮ ያለማቋረጥ እማስሎ ወፈር ሲል አውርዶ ማቀዝቀዝ ።
8. በተራ ቁጥር 5 የተዘጋጀውን ኬክ እሁለት ላይ ከፍሎ የታችኛውን ክፍል የክሬሙን ግማሽ መቀባትና እንደገና ግማሹን ኬክ እላዩ ላይ መደረብ ። የቀረው ክሬም ውስጥ ግራናቲና ወይም ቸሪ ጨምሮ ኬኩን መቀባት ።
9. ያለ ክሬም መጠቀም ይቻላል ።

618. አፕል ፖም ኬክ ።

4 ወይም 5 ፖም—አፕል
3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
½ ኩባያ ስኳር
1 የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
2 እንቁላል
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
⅓ ኩባያ የቀለጠ ማርማላት
¼ ኩባያ የተፈጨ ስኳር
1 የሎሚ ጭማቂ
½ ኩባያ ማርገሪን
ትንሽ ወተት

አሠራር

1. ማርገሪን ፣ ስኳር ፣ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂና የሎሚ ጭማቂ አንድ ላይ አደባልቆ በጣም ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
2. እንቁላል ጨምሮ ትንሽ መምታት ።
3. የፉርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ አደባልቆ በተራ ቁጥር 2 ከተጠቀሰው ድብልቅ ጋር ቀይጦ ፣ አንድ ጊዜ ከፉርኖ ዱቄት አንድ ጊዜ ደግሞ ከወተቱ እየጨመሩ ማዋሐድ ።
4. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ፖሙን (አፕል) ልጦ በቁመቱ ቆርጦ ከሊጡ ላይ መሰካት ። በእጅ እየተጫኑ ስኳር ነስንሶ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል።
5. እጋም ሲመስል ማርማላት ቀብቶ ለትንሽ ደቂቃዎች በምድጃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

619. ድርብርብ ኬክ በማዮኔዝ ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
3 እንቁላል
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
ትንሽ ዘይት

አሠራር

1. በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ የፋርኖ ዱቄት ጨምሮ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን አስኳልና ዞፍ ለይቶ አስኳሉን ከወተቱ ጋር መምታት።
3. ማርገሪን አቅልጦ ከተመታው እንቁላልና ወተት ጋር መደባለቅ።
4. ቀጥሎም ከፋርኖ ዱቄት ጋር ማቡካት ።
5. የእንቁላሉን ዞፍ ከስኳር ጋር መትቶ ሊጥ ውስጥ መጨመር ። በጋለ መጥበሻ ላይ ዘይት ጠብ እያደረጉ ከሊጡ ትንሽ መጋገሪያ ላይ ጨምሮ ዓይን ሲያወጣ ወዲያውኑ መገልበጥ ።
6. ከበሰለ በኋላ ደራርቦ ማስቀመጥ ።
7. በአንድ ሸክላ ሣህን ላይ ትንሽ ቡሮ (ቅቤ) ማርማላትና ማዮኔዝ ጨምሮ ማቅረብ ።

620. በክብ የተቈረጠ ኬክ ።

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
3 እንቁላል
1 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ማርማላት
የሚነሰነስ የተፈጨ ስኳር

አሠራር

1. እንቁላሉን ለአምስት ደቂቃ በእንቁላል መምቻ መትቶ የተፈጨ ስኳር መጨመር ።
2. ቫኒላ ውስጥ ውኃ ጨምሮ ማማሰል ።
3. የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ አደባልቆ ትንሽ ትንሽ እየጨመሩ መምታት ።
4. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. የተፈጨ ስኳር በንጹሕ ጨርቅ ላይ ነስንሶ የበሰለውን ኬክ እላዩ ላይ ማድረግ ።
6. ማርማላት በሹካ አለስልሶ ኬኩን በትዠሱ መቀባት ።
7. የተፈጨ ስኳር ነስንሶ ኬኩን ጠቅልሎ በጨርቁ ሸፍኖ ከተያያዘ በኋላ ጨርቁን አንሥቶ በክቡ መቈራረጥ ።

621. የቤኪንግ ፓውደር ብስኩት ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
[illegible] የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
[illegible] የሻይ ማንኪያ ጨው
[illegible] የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው የዱቄት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ። ወተቱን ጨምሮ ማቡካት ።
ዱቄት የተነሰነሰ ጣውላ ላይ የተቦካውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቍረጥ ።
የተቈረጠውን ሊጥ የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ። ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አሥራ አራት ብስኩት ይወጣዋል ።

622. ከሻይ ጋር የሚቀርብ ብስኩት ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
½—⅔ ኩባያ ወተት
1 እንቁላል ፤ በደንብ የተመታ
ቅቤ ፣ የቀለጠ ፤ ስኳር

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት።
2. ቅቤና ዱቄቱን አደባልቆ ማሸት ።
3. ወተትና እንቁላሉን ከቅቤና ከዱቄቱ ጋር አደባልቆ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ ማዋሐድ ።
4. ትንሽ ዱቄት ጣውላ ላይ ነስንሶ የተዘጋጀውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።
5. የተቈረጠውን ሊጥ የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የቀለጠ ቅቤ ቀብቶ ስኳሩን እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
1. የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

አሥራ አምስት ብስኩት ይወጣዋል ።

623. የማርና የቀረፋ ብስኩት ።

¼ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ ማር
1 ረሲፒ የቤኪንግ ፓውደር ብስኩት ሊጥ
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ከሩብ ኩባያ ማር ጋር ማደባለቅ ።
2. የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ የቀለጠ ቅቤና ማሩን ጨምሮ ቀሪውን እላዩ ላይ መነስነስ ።
3. የብስኩቱን ሊጥ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ ቀሪውን ማር ሊጡ ላይ ጨምሮ እላዩ ላይ ቀረፋ መነስነስ ።

4. የተዘጋጀውን ሊጥ ጠቅልሎ በስሱ መክተፍና ማርና ቅቤ የተጨመረበት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ብስኩት ይወጣዋል ።

624. የእርጎ ብስኩት ።

2 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ እርጎ
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ጨውና ፣ ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው ዱቄት ጋር በደንብ ቀይጦ እርጎውን ጨምሮ በመጠኑ ማሸት ።
3. የተቦካውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ አድርጎ በስሱ መዳመጥ ።
4. በስሱ የተዳመጠውን ሊጥ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።
5. የተቈረጠውን ሊጥ ቅባት የተቀባ ብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ብስኩት ይወጣዋል ።

625. የተቦካ ሊጥ ፈጭቶ የተጋገረ ብስኩት ።

3 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
[illegible] የሻይ ማንኪያ ስኳር
[illegible] የሻይ ማንኪያ ጨው
[illegible] ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
½ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ስኳር ፡ ጨውና ዱቄት አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው የዱቄት ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ። ወተቱን በመጠኑ ጨምሮ ደረቅ አድርጎ ማቡካት ።
3. የተቦካውን ሊጥ በሥጋ መፍጫ አንድ ጊዜ መፍጨት ።
4. ተፈጭቶ የተዘጋጀውን ሊጥ ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ። ለማስጌጫ ያህል በሹካ መጠቅለል ።
5. የተቈረጠውን ሊጥ ቅባት የተቀባ ብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

አሥራ ስምንት ብስኩት ይወጣዋል ።

626. የስኳር ድንች ብስኩት ።

1½ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
1½ ኩባያ ስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
2 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው ዱቄት ጋር በደንብ አደባልቆ ወተቱን ጨምሮ ማቡካት ።
3. ስኳር ድንቹን ከተቦካው ሊጥ ጋር ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ አድርጎ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።
5. የተቈረጠውን ሊጥ ቅባት የተቀባ ብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
ሃያ አምስት ብስኩት ይወጣዋል ።

627. የሎሚ ብስኩት ።

4 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
6 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ ኩባያ ስኳር
1½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
⅔ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤውን ከተነፋው ዱቄት ጋር በሁለት ቢላዋ ወይም በብሌንደር መትቶ ማደባለቅ ።
3. የሎሚ ጭማቂውን ከወተቱ ጋር አደባልቆ ወዲያውኑ ከዱቄትና ከቅቤ ድብልቁ ጋር አዋሕዶ ማቡካት ።
4. የተቦካውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።
5. የተቈረጠውን ሊጥ የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሃያ ብስኩት ይወጣዋል ።

628. የክሬም ብስኩት ።

3 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
6 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ክሬሙን በመጠኑ በመጨመር ከተነፋው ዱቄት ጋር አደባልቆ ማቡካት ።
3. የተቦካውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ አድርጎ በስሱ መዳመጥና በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።

4. የተቈረጠውን ሊጥ ቅባት የተቀባ ብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሠላሳ ብስኩት ይወጣዋል ።

629. ሾርት ኬክ ብስኩት ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
¾ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄትና ቤኪንግፓ ውደሩን መንፋት ።
2. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ስኳርና ጨው ከማርገሪን ጋር በሹካ በመጫን ወይም በሁለት ቢላዋ እጠጋግቶ በመቍረጥ ወይም በብሌንደር በመምታት ማዋሐድ ።
3. ወተቱን ጨምሮ ማቡካት ።
4. ጣውላ ላይ ትንሽ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. በስሱ የተዳመጠውን ሊጥ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቍረጥ ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ ቅቤ የተቀባ የብስኩት መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ወይም እስኪበስል ድረስ ማቆየት ።

አሥራ አራት ብስኩት ይወጣዋል ።

630. የእንጆሪ ብስኩት ።

4 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
1 ኪሎ እንጆሪ
6 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ

1¼ ኩባያ ወተት
2 እንቍላል ፡ የተመታ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፡ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
¼ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን መንፋት ።
2. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ጨውና ስኳሩን ከማርገሪን ጋር በሹካ በመጫን ወይም በሁለት ቢላዋ እጠጋግቶ መቍረጥ ፡ ወይም በብሌንደር ፈጭቶ ማደባለቅ ።
3. ወተትና እንቍላሉን ጨምሮ ማቡካት ።
4. ሊጡን ሁለት ቦታ መክፈል ።
5. ሁለት ቦታ የተከፈለውን ሊጥ ዱቄቱ በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ አድርጎ በመጋገሪያው ልክ በየተራ መጠፍጠፍ ።
6. አንዱን የተዘጋጀ ሊጥ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ የቀለጠ ቅቤ መለቅለቅና ሁለተኛውን ሊጥ እላዩ ላይ መደረብ ።
7. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
8. ሁለት የሻይ ማንኪያ ስኳር ፡ ክሬምና ቫኒላውን ማደባለቅ ።
9. አሥራ አምስት የእንጆሪ ፍሬ አስቀርቶ የቀረውን ከግማሽ ኩባያ ስኳር ጋር አደባልቆ መጨፍለቅ ።
10. ምድጃ ውስጥ የበሰለውን ብስኩት አውጥቶ የተደራረበውን ማለያየት ።
11. መጋገሪያው ላይ ያለውን ብስኩት በተራ ቍጥር 8 ከተዘጋጀው የክሬም ድብልቅ በመሸፈን እላዩ ላይ ደግሞ የተከረታተፈውን እንጆሪ ጨምሮ በቀሪው ብስኩት መሸፈን ።
12. ከላይ የተሸፈነውን ብስኩት ክሬም ቀብቶ ቀሪውን ድፍን እን ጆሪ በሚያምር መልክ በክሬሙ ላይ አስቀምጦ ማቅረብ ።
ስምንት ሰው ይመግባል ።

631. ደረቅ ብስኩት ፡ ቍጥር 1 ።
2 ኪሎ የፋርኖ ዱቄት ወይም ከዚያ በላይ
2 ኩባያ ማርገሪን
4 ኩባያ ስኳር

12 እንቁላል
2 ኩባያ ወተት
6 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
4 እንቁላል ፣ ትንሽ የተመታ—ለማጌጫ

አሠራር

1. ማርገሪን በእንጨት ማንኪያ በደንብ መምታት ።
2. ስኳርና እንቁላል አንድ ላይ መትቶ መጨመር ።
3. ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ቫኒላ ፣ የፉርኖ ዱቄት በሌላ ሣህን ውስጥ መቀየጥ ።
4. በቁጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን በሙሉ አንድ ጊዜ ከዱቄቱ አንድ ጊዜ ደግሞ ከወተቱ እየጨመሩ ማቡካት ።
5. ሊጡን ዱቄት በተነሰነሰበት ንጹሕ ጠረጴዛ ላይ አድርጎ በድ ቡልቡል እንጨት በስሱ ዳምጦ በብስኩት መቁረጫ ቈርጦ ማዘጋጀትና የተመታ እንቁላል መቀባት ።
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ በምድጃ ውስጥ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።

632. ብስኩት ።

2 ኩባያ ማርገሪን
2½ ኩባያ ስኳር
5 ወይም 6 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም ሁለት የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኪሎ የፉርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ማርገሪኑ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
2. ስኳር ጨምሮ በደንብ ማሸት ።
3. እንቁላልና ቫኒላ ጨምሮ ማማሰል ።
4. የፉርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ ደባልቆ ከእንቁላልና ከቅቤ ቅልቅሉ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማቡካት ።

5. ሊጡን ዱቄት በተነሰነሰበት ጠረጴዛ ላይ አድርጎ በስሱ ዳምጦ ፣ በብስኩት መቁረጫ ቈርጦ ፣ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የእንቁላል አስኳል ቀብቶ ፣ ለአሥር ደቂቃ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

633. የስሞሊና ብስኩት ።

12 የሾርባ ማንኪያ ስሞሊና
2½ ኩባያ ወተት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
6 የሻይ ማንኪያ ስኳር
1 የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
4 የሾርባ ማንኪያ ፍሬ የሌለው ወይን
ዘይት ፣ ለመጥበሻ
የሚነሰነስ የተፈጨ ስኳር

አሠራር

1. ወተትና ጨው አንድ ላይ አፍልቶ ሰሞሊናውን ጨምሮ ለአም ስት ደቂቃ ማማሰል ። ከተጣደበት አውርዶ የተመታ የእንቁላል አስኳል ፣ ስኳር ፣ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂና ወይን አንድ ላይ መትቶ ከሰሞሊናው ጋር ደባልቆ ማማሰል ።
2. የእንቁላሉን ዞፍ መትቶ መጨመር ።
3. በመጥበሻ ዘይት አሙቆ ከሰሞሊናው ቅልቅል ጥቂት በጥቂቱ በትንሽ ማንኪያ እያንጠባጠቡ መጥበስ ። አጋም ሲመስል በወ ረቀት ላይ ማውጣት ። ከወረቀቱ ሣህን ላይ ገልብጦ የተፈጨ ስኳር ነስንሶ ማቅረብ ።
4. አስፈላጊ ከሆነ ከማርማላት ወይም ከተፈላ ብርቱካን ጋር ማቅ ረብ ይቻላል ።

634. አሞኒያ ብስኩት ።

1¼ የፉርኖ ዱቄት
300 ግራም ስኳር
150 ግራም ማርገሪን
5 እቁንላል
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
3 የሻይ ማንኪያ አሞኒያ ፓውደር — ከፋርማሲ የሚገኝ
1 የሻይ ማንኪያ ባይካርቦኔት
½ ሊትር ወተት
2 መለኪያ ኮኛክ

እሠራር

1. ስኳሩንና ማርገሪኑን አንድ ላይ መትቶ እንላቍል ጨምሮ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
2. የፋርኖ ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ቫኒላ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
3. አሞኒያና ባይካርቦኔት በሦስት የሾርባ ማንኪያ ወተት መበጥበጥ ።
4. ከማርገሪን ጋር የተመታ እንቍላል ጨምሮ የፋርኖ ዱቄቱ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማቡካት ። ቀጥሎ ወተትና ኮኛክ ጨምሮ ማቡካት ።
5. ዱቄት በተነሰነሰበት ጠረጴዛ ላይ አድርጎ በድቡልቡል እንጨት ዳምጦ በብስኩት መቍረጫ መቍረጥ ።
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።

635. ደረቅ ብስኩት ፡ ቍጥር 2 ።

½ ኪሎ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ማርገሪን
1¼ ኩባያ ስኳር
2 ወይም 3 እንቍላል
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም የአንድ ሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ

እሠራር

1. ማርገሪን ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት ።
2. ስኳር ጨምሮ በደንብ ማሸት ።
3. እንቍላልና ቫኒላ ጨምሮ ማማሰል ።
4. የፋርኖ ዱቄት ፡ ቀረፋ ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አንድ ላይ ደባልቆ ከእንቍላልና ከቅቤ ቅልቅሉ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ ማቡካት ።

5. ዱቄት በተነሰነሰበት ጠረጴዛ ላይ በስሱ ዳምጦ ፡ በብስኩት መቍረጫ ቈርጦ ፡ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የእንቍላሉን አስኳል ቀብቶ ለአሥር ደቂቃ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

636. ቢራቢሮ ብስኩት ።

4 እንቍላል
3 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ቀረንፋድ
ዘይት ፡ ለመጥበሻ

እሠራር

1. እንቍላሉን መትቶ ትንሽ ትንሽ የፋርኖ ዱቄት እየጨመሩ ሊጡ ጠንከር እስኪል ማቡካት ።
2. ጠረጴዛ ላይ በስሱ ዳምጦ መዘርጋት ።
3. በቢላዋ እየቈረጡ የፋልፋሊና ቅርጽ በማውጣት በትኩስ ዘይት ላይ አጋም እስኪመስል እየጠበሱ ወረቀት ላይ ማውጣት ።
4. የተጠበሰውን ብስኩት ሣህን ሥር ማንጠፍ ። ቀጥሎ ስኳርና ቀረንፋድ መነስነስ ፤ እንደገና እላዩ ላይ ብስኩት ደርቦ ስኳርና ቀረንፋድ እየነሰነሱ ማዘጋጀት ።

637. ብስኩት በማር ።

2½ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ማር
62 ግራም ቅቤ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 እንቍላል
½ ኩባያ ወተት
½ ኩባያ ስኳር
3 ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራር

1. የፋርኖ ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. ቅቤውን በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ለብቻው መምታት ። እንቁላሉን ጨምሮ በኃይል መትቶ ስኳር አስገብቶ እስኪሟሟ ድረስ መምታት ። ወተት ጨምሮ አማስሎ የፋርኖ ዱቄት ጨምሮ በደንብ ማሸት ።
3. ከታሸ በኋላ ጠረጴዛ ላይ በስሱ ዳምጦ በአራት ማዕዘን መቍረጥ። በማንኪያ ክብ አድርጎ አዘጋጅቶ ምድጃ ውስጥ ማስገባት ። ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ማር እላዩ ላይ መቀባት ።
4. ካስፈለገ ስኳር ፈጭቶ እላዩ ላይ መነስነስ ።

638. ዶናት ።

4 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ማርጋሪን—ቅቤ—የቀለጠ
2 እንቁላል
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 ኩባያ ወተት
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. የእንቁላሉ ዞፍ ለብቻ ከተመታ በኋላ እስኳሉን በመጠኑ በመጨመር እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ። የቀለጠውን ቅቤ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ቀረፋና ገውዝ አደባልቆ መንፋት ።
3. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅና ወተት በመጠኑ በየተራ በመጨመር በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማቡካት ።
4. ሊጡን ትንሽ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በዶናት መቍረጫ ቈርጦ በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ እያገላበጡ በመጠኑ አጋም እስኪመስል ድረስ መጥበስ ።

5. የተጠበሰውን ዶናት ወረቀት ላይ አኑሮ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
6. ዶናቱን የቸኮላት ፍሮስቲንግ ቀብቶ ማቅረብ ።

ሃያ አራት ዶናት ይወጣዋል ።

639. ተቦክቶ የተጋገረ ዶናት ።

5 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርጋሪን—ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
3 እንቁላል
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ቅቤና ጨውን ከወተቱ ጋር ማደባለቅ ።
2. እርሾውን በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የወተት ድብልቅ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ሸፍኖ ማቆየት ።
3. ሁለት ኩባያ ተኩል ዱቄት ከእርሾው ድብልቅ ጋር ተዋሕዶ ከተመታ በኋላ ኩፍ እስኪል ድረስ ሸፍኖ ማቆየት ።
4. እንቁላል ፣ ስኳር ፣ ቀረፋ ፣ ገውዝና ቁንዶ በርበሬ ኩፍ ካለው ሊጥ ጋር ማደባለቅ ።
5. ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ በደንብ አቡክቶ ኩፍ እስኪል ድረስ ሸፍኖ ማቆየት ።
6. ኩፍ ያለውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በዶናት መቍረጫ መቍረጥ ።
7. የተቈረጠውን ሊጥ፣ በመጥበሻው ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ እያገላበጡ በመጠኑ አጋም እስኪመስል ድረስ መጥበስ ።
8. የተጠበሰውን ዶናት ወረቀት ላይ አኑሮ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።

ሠላሳ ስድስት ዶናት ይወጣዋል ።

640. ፍሬንች ዶናት ።

$7\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
1 ኩባያ ውኃ ፣ የፈላ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
3 የሻይ ማንኪያ እርሾ—ይስት
1 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ ፣ ለብ ያለ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
ዘይት ፣ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ቅቤ ፣ ስኳርና ጨው ከግማሽ ኩባያ የፈላ ውኃ ጋር ማደባለቅ ፤ ወተቱን ጨምሮ ማብረድ ።
2. እርሾውን ግማሽ ኩባያ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟት ።
3. የሟሟውን እርሾ በተራ ቁጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀይጦ ከተመታው እንቁላልና በአራት ኩባያ ዱቄት ጋር ማዋሐድ።
4. ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ ማቡካት ።
5. ሊጡን ቅባት የተቀባ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ከድኖ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዘቀዘውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በብስኩት ቅርጽ ማውጫ መቁረጥ ።
7. የተቈረጠውን ሊጥ በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ በመጠኑ አጋም እስኪመስል ድረስ መጥበስ ።
8. የተጠበሰውን ዶናት ወረቀት ላይ አኑሮ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።

ስድሳ ዶናት ይወጣዋል ።

ኩኪስ

641. ፋውንዴሽን ድሮፕ ኩኪስ ።
2 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር

1 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ስኳር በመጠኑ ቅቤው ውስጥ ጨምሮ በእንቁላል መምቻ ወይም በሹካ በመጫን እስኪለሰልስ ድረስ ማደባለቅ ።
2. እንቁላሉን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
4. ዱቄቱን ቫኒላና ወተቱን በየተራ በመጨመር ከእንቁላልና ከቅቤው ድብልቅ ጋር በደንብ እየመቱ ማዋሐድ ።
5. ሊጡን በማንኪያ እየቆነጠሩ የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሃምሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

642. የቸኮላት ድሮፕ ኩኪስ ።

4 ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
2 እንቁላል
1 ኩባያ ወተት
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ቸኮላት
1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን ማደባለቅ ።
2. እንቁላሉን ከቡናማው ስኳር ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ።

3. ወተትና ቫኒላውን ማደባለቅ ።
4. ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ቸኮላት አደባልቆ መንፋት ።
5. የወተቱን ቅይጥና ዱቄቱን በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከእንቁላልና ከቅቤ ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
6. አቿሎኒውን ጨምሮ መቀየጥ ።
7. ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ከሊጡ በማንኪያ እየቆነጠሩ ማስቀመጥ ።
8. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

እንድ መቶ ሃያ ኩኪስ ይወጣዋል ።

643. የቸኮላት ቺፕ ኩኪስ ።

1⅛ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
¼ ኪሎ ቸኮላት
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
¼ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
½ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
½ ኩባያ አቿሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ

አሠራር

1. ዱቄት ፣ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ሁለቱንም ዓይነት ስኳር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
3. እንቁላልና ቫኒላ ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅ በመጠኑ በመጨመር በደንብ መምታት ።
5. አቿሎኒውንና ቸኮላቱን ጨምሮ ማደባለቅ ።
6. ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ከሊጡ በማንኪያ እየቆነጠሩ ማስቀመጥ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሃምሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

644. የኮኮናትና የብርቱካን ኩኪስ ።

2½ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
¾ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
ኮኮናት ፣ የተከተፈ
¾ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1¼ ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል አስኳል ፣ በደንብ የተመታ
1 ኩባያ የተከተፈ ኮኮናት
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የተመታው የእንቁላል አስኳል ውስጥ ኮኮናት ጨምሮ በደንብ በእንቁላል መምቻ መምታት ።
3. ዱቄት ፣ ጨውና ሶዳ አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋው የዱቄት ድብልቅ ውስጥ የብርቱካን ጭማቂ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤና ከእንቁላሉ ጋር አደባልቆ እስኪለሰልስና እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
5. የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ከሊጡ እየቆነጠሩ ማስቀመጥ ። የተደረደረው ሊጥ ላይ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂና የተከተፈ ኮኮናት መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

ሃምሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

645. የብራዚል አቿሎኒ ኩኪስ ።

1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፣ የተነፋ
6 የሾርባ ማንኪያ አቿሎኒ ፣ የተፈጨ
3 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
⅓ ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
3 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አቿሎኒ ፣ የተፈለፈለ
ትንሽ ስኳር
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የእንቁላል አስኳል ጨምሮ መምታት ።
3. የተፈጨውን አቿሎኒ ፣ ጨው ፣ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂና ዱቄቱን አደባልቆ ከብርቱካን ጭማቂው ጋር በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከእንቁላልና ከቅቤው ድብልቅ ጋር እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
4. የተፈለፈለውን አቿሎኒ ጨምሮ መቀየጥ ።
5. ከሊጡ በማንኪያ እየቆነጠሩ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማስቀመጥ ።
6. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ደቂቃ አብስሎ ትኩሱ ኩኪስ ላይ ስኳር መነስነስ ።

አርባ ኩኪስ ይወጣዋል ።

646. የአቿሎኒ ቅቤ ኩኪስ ።

1 ኩባያ የኬክ ፣ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አቿሎኒ ፣ የተፈጨ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የእንቁላሉን አስኳልና ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።

3. ዱቄትና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4 ዱቄት ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂና የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ ማደባለቅ ።
5. የዱቄቱን ድብልቅ ከእንቁላልና ከቅቤ ድብልቁ ጋር በደንብ አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዘቀዘውን ሊጥ በትንሹ አድቦልቡሎ በመጠኑ የተመታ የእንቁላል ዞፍ ውስጥ ነከሮ አቿሎኒውን እላዩ ላይ መነስነስ ።
7. የተድቦለቦለውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ኩኪስ ይወጣዋል ።

647. የአቿሎኒ ኩኪስ ፣ ቁጥር 1 ።

$1\frac{1}{3}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ አቿሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብሪውን ሹገር
2 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራር

1. ቅቤውንና $\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት።
2. እንቁላሉን በደንብ መምታት ። ቀሪውን ስኳር ጨምሮ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
3. የቅቤውንና የእንቁላሉን ድብልቅ ማዋሐድ ።
4. ዱቄት ፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
5. የተነፋው ዱቄትና አቿሎኒ ከቅቤና ከእንቁላል ድብልቁ ጋር ተቀይጦ ከተመታ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዘቀዘውን ሊጥ በማንኪያ እየቆነጠሩ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከስምንት እስከ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።

ስድሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

648. የሙዝና የአቼሎኒ ኩኪስ ።

$2\frac{1}{4}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
1 ኩባያ የተፈጨ ሙዝ ፣ በደንብ የበሰለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አቼሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መትቶ እንቁላል ፣ ቫኒላና የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ሶዳና ጨው ቀይጦ መንፋት ።
3. የተፈጨውን ሙዝና ዱቄት በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከእን ቁላልና ከቅቤ ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
4. በመጨረሻም አቼሎኒውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በማንኪያ እየቆነጠሩ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማስቀመጥ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

649. ስፖንጅ ኩኪስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
$\frac{1}{8}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ዱቄትና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
2. የእንቁላሉ ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
3. ቫኒላውን ከተመታው ዞፍ ጋር ማደባለቅ ።
4. የእንቁላሉን አስኳልና ስኳር ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር አደባልቆ በደንብ እዋሕዶ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
5. የተነፋውን ዱቄት ከእንቁላሉ ድብልቅ ጋር በጥንቃቄ እያማሰሉ ማዋሐድ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ በማንኪያ እየቆነጠሩ በኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
8. የተመታ ክሬም ቀብቶ ከእንጆሪ ፍሬ ጋር ማቅረብ ።

650. የቫኒላ ኩኪስ ።

2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
3 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤና ስኳር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቁላሉን መምታትና ወተትና ቫኒላ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. የዱቄትና የእንቁላሉን ድብልቅ በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤውና ከስኳሩ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በማንኪያ እየቆነጠሩ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስማንያ ሁለት ኩኪስ ይወጣዋል ።

651. የኮኮናትና የአት—አጃ—ኩኪስ ።

- ½ ኩባያ ኮኮናት
- ½ ኩባያ አት—አጃ
- 1 እንቁላል ፣ የተመታ
- ½ ኩባያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ማርገሪን—ቅቤ—የቀለጠ
- ½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- ½ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ማር

አሠራር

1. እንቁላል ለብቻ መትቶ ስኳር ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የቀለጠ ቅቤና ቫኒላ ከእንቁላልና ከስኳር ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
3. አት ፣ ኦቾሎኒ ፣ ኮኮናት ፣ ጨው ፣ ማር ፣ የቅቤና የእንቁላል ድብልቁ ውስጥ ጨምሮ መቀየጥ ።
4. ሊጡን በማንኪያ እየቆነጠሩ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድሳ ከኩስ ይወጣዋል ።

652. የኮኮናትና የኦቾሎኒ ኩኪስ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- ½ ኩባያ ኮኮናት ፣ የተከረተፈ
- 1 ኩባያ የኬክ ዱቄት
- ½ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
- 2 እንቁላል
- 1½ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ የተከረተፈ

አሠራር

1. ቅቤና የኬክ ዱቄት በደንብ አደባልቆ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ በመጠኑ እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
2. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ስኳሩን በመጠኑ በመጨመር በደንብ እስኪደባለቅ ድረስ መምታት ።
3. ቫኒላ ፣ ጨው ፣ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደር አንድ ላይ ከተነፋ በኋላ ከእንቁላልና ከስኳር ድብልቁ ጋር ቀይጦ ማዋሐድ ።
4. ኮኮናትና ኦቾሎኒውን ከሊጡ ጋር አደባልቆ የበሰለው ብስኩት ላይ ጨምሮ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ኮኮናት እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ሠላሳ ሁለት ኩኪስ ይወጣዋል ።

653. የህንድ የቸኮላት ኩኪስ ።

- 1 ኩባያ የኬክ ዱቄት
- 57 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
- ½ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
- 2 እንቁላል ፣ የተመታ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- ¼ ኩባያ ወተት
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. እንቁላሉን እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
2. ስኳር ፣ ቫኒላና ወተት የተመታው እንቁላል ውስጥ በየተራ ጨምሮ መምታት ።
3. የቀለጠውን ቸኮላት ፣ ጨው ፣ ዱቄትና ኦቾሎኒ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ጨምሮ መዘርጋት ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከበሰለ በኋላ ከመጋገሪያ ዕቃ ውስጥ አውጥቶ በአራት ማዕዘን ቅርጽ መቁረጥ ።

ሰባ ሰባት ኩኪስ ይወጣዋል ።

654. የአቾሎኒ ኩኪስ ፣ ቍጥር 2 ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
4 እንቍላል ፣ የተመታ
2 ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ስኳር

አሠራር

1. እንላቍሉን ለብቻ መትቶ ከስኳሩ ጋር አደባልቆ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ለሃያ ደቂቃ እያማሰሉ በእን ፋሎት ማብሰል ።
2. ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨውና ዱቄት አደባልቆ መንፋት ።
3. የዱቄቱን ድብልቅና ኦቾሎኒውን በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የእንቍላልና የስኳር ድብልቅ ውስጥ ሲቀዘቅዝ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድ ርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ሲቀዘቅዝ በአራት ማዕዘን ቅርጽ ቈርጦ ስኳር ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

655. የተምር ኩኪስ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ተምር
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቍላል
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ እርጎ—ካስፈለገ
ስኳር

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቍላሉን ጨምሮ ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር እስኪደባለቅ ድረስ መምታት ።
3. ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ሶዳ አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋውን ዱቄትና እርጎ በየተራ በመጠኑ ከእንቍላልና ከቅቤ ጋር ቀይጦ በደንብ መምታት ።
5. ኦቾሎኒና ቴምር ጨምሮ ማዋሐድ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ 2 የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
7. ከበሰለ በኋላ በአራት ማዕዘን ቅርጽ ቈርጦ ስኳር አላዩ ላይ ነስንሶ በደንብ በሚከደን ዕቃ ውስጥ ማስቀመጥ ።

656. ክሬም የተሞላ ኩኪስ ።

$3\frac{1}{2}$ የኬክ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 እንቍላል ፣ የተመታ
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የእንቍላል ዞፍ

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቍላሉን ከቅቤው ና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው ቀይጦ መንፋት ።
4. ወተቱንና ቫኒላውን አደባልቆ ከተነፋው ዱቄት ጋር በየተራ በመጠኑ ከቅቤውና ከእንቍላል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ ትንሽ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ ዳምጦ በክብ የኩኪስ መቍረጫ መቍረጥ ።
6. የተቈረጠው ግማሹ ሊጥ ላይ የሚፈለገውን ዓይነት ክሬም ቀብቶ ቀሪውን የተቈረጠ ሊጥ ደግሞ አላዩ ላይ አጋጥሞ ዙሪያውን በሹካ በመጠቅጠቅ በሊጥ ማያያዝ ።

7. የእንቁላል ዞፍ ቀብቶ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስባ ስምንት ኩኪስ ይወጣዋል ።

657. የተፈጨ ዳቦ ኩኪስ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
1 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
2 እንቁላል ፤ በደንብ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሞላሰስ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሶዳ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
ዱቄት ፤ ወተት

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የተመታ እንላቁልና ሞላሰሱን ማደባለቅ ።
3. የተፈጨውን ዳቦ ፤ ዱቄት ፤ ሶዳ ፤ ቅርንፉድ ፤ ቀረፋና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
4. የተፈጨ ዳቦና የዱቄት ድብልቁን ከእንቁላልና ከቅቤ ጋር በደንብ ማዋሐድ ። ሊጡ የሚቀጥን ከሆነ ዱቄት ጨምሮ ማወፈር ።
5. ሊጡን በረዶ ቤት ውስጥ አቀዝቅዞ ከዚያም በስሱ ዳምጦ በስስ መቁረጫ በተፈለገው ቅርጽ መቁረጥ ።
6. የተዳመጠውን ሊጥ ወተት ቀብቶ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ስምንት ኩኪስ ይወጣዋል ።

658. የኮምጣጣ ክሬም ኩኪስ ።

$2\frac{1}{4}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ

$\frac{2}{3}$ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
1 እንቁላል ፤ የተመታ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር

አሠራር

1. ቅቤና ስኳር አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ከክሬሙ ጋር መቀየጥ ።
3. ዱቄት ፤ ጨው ፤ ቤኪንግ ፓውደር ፤ ሶዳና ገውዝ አንድ ላይ መንፋት ።
4. የዱቄቱን ድብልቅ ፤ እንቁላልና ክሬሙን በየተራ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤና ከስኳሩ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ቅርጽ በኩኪስ መቁረጫ መቁረጥ ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ቡናማ ስኳር እላዩ ላይ መነስነስ ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ስምንት ኩኪስ ይወጣዋል ።

659. የሎሚና የስፒናች ኩኪስ ።

$3\frac{2}{3}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
5 የእንቁላል አስኳል ወይም 2 የእንቁላል ዞፍ
3 የሾርባ ማንኪያ ወተት
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ወተት
እንቁላል

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ከወተትና ከሎሚ ጭማቂው ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደር ፥ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. እንቁላሉንና ወተቱን እንደዚሁም የተነፋውን ዱቄት ከቅቤና ከስኳር ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ መቊረጥ ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማስቀመጥ ።
7. ወተትና እንቁላሉን አደባልቆ የተቈረጠውን ሊጥ መቀባት ።
8. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።

መቶ ሃምሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

660. የከረሜላና የስኳር ኩኪስ ።

$3\frac{3}{4}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
3 እንቁላል ፥ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር

አሠራር

1. ቅቤውን ለብቻ መምታትና ሁለቱንም የስኳር ዓይነቶች በመጠኑ ከቅቤው ጋር እየቀየጡ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የተመታው እንቁላል ውስጥ ቫኒላ ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋውን የዱቄት ቅይጥ ከእንቁላልና ከቅቤው ድብልቅ ጋር በደንብ አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።

5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ መቊረጥ ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ ቡናማ ስኳር መነስነስ ።
7. የተዘጋጀውን ሊጥ ሙቀት 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ዘጠና ስድስት ኩኪስ ይወጣዋል ።

661. የስኳር ኩኪስ—ጥንታዊ አሠራር ።

5 ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
2 እንቁላል ፥ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ ኮምጣጤ ክሬም
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$1\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ።
2. እንቁላሉንና ቫኒላውን ከክሬሙ ጋር መቀየጥ ።
3. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደር ፥ ጨውና ሶዳውን አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋውን ዱቄት የእንቁላልና የክሬሙ ድብልቅ ውስጥ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤና ከስኳሩ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ ቈርጦ ኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ትንሽ ስኳር እላዩ ላይ መነስነስ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ ኩኪስ ይወጣዋል ።

662. የማርና የብርቱካን ኩኪስ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
2 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. እንቁላል ፣ ማርና ዝንጅብል ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር አደባልቆ መምታት ። የብርቱካን ጭማቂውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ዱቄቱን ነፍቶ በመጠኑ በመጨመር በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ መምታት ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ ቆርጦ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከስምንት እስከ አሥር ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ ሃያ ኩኪስ ይወጣዋል ።

663. የቀረፋ ኩኪስ ።

2 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{4}$ የሻዬ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ አቾሎኒ ፣ የተፈለፈለ
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ።
2. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨውን አደባልቆ መንፋት ።
3. የተመታውን እንቁላል የተነፋው ዱቄት ውስጥ በመጠኑ በመጨመር ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር በደንብ አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
4. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ዳምጦ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ በኩኪስ መቁረጫ ቆርጦ ካስፈለገ የእንቁላል ዞፍ እላዩ ላይ መቀባት።
5. የተቈረጠውን ሊጥ ኩኪሱ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ በእያንዳንዱ ሊጥ መካከል አቾሎኒውን ስክቶ እላዩ ላይ ቀረፋ መነስነስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።

ሰባ ስድስት ኩኪስ ይወጣዋል ።

664. አምስት በአንድ ኩኪስ ።

6 ኩባያ የኬክ ዱቄት
4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
3 ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
2 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ።
2. የተመታውን እንቁላልና ቫኒላ ከቅቤውና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ።
3. ጨው ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ዱቄት ቀይጦ ከተነፋ በኋላ ከእንቁላሉና ከቅቤው ድብልቅ ጋር እቡክቶ ማዋሐድ።
4. የተዘጋጀውን ሊጥ አምስት ቦታ ክፍሎ እያንዳንዱን በቁመቱ በወፍራሙ አድቦልቡሎ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘውን ሊጥ በስሱ ቆርጦ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ሦስት መቶ ኩኪስ ይወጣዋል ።

665. ቀዝቃዛ የተምር ኩኪስ ።

3½ ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ተምር ፣ የተፈጨ
1 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ የተፈጨ
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
2 ኩባያ ቡናማ ስኳር—ብራውን ሹገር
2 እንቁላል
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ።
2. እንቁላሉን በየተራ ጨምሮ ከቅቤና ከስኳር ጋር ማደባለቅ ።
3. ኦቾሎኒና ተምር ከእንቁላልና ከቅቤው ድብልቅ ጋር ማዋሐ
4. ዱቄት ፣ ጨውና ሶዳውን አደባልቆ ከተነፋ በኋላ በተራ ቁጥር ከተዘጋጀው የኦቾሎኒ ፣ የተምር ፣ የቅቤና የእንቁላል ድብል ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በወፍራሙ አድቦልቡሎ በረዶ ቤት ውስ እስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
6. ሊጡን በስሱ ከትፎ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ
7. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለስምን ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ አርባ አራት ኩኪስ ይወጣዋል ።

666. ቀዝቃዛ የቸኮላት ኩኪስ ።

3½ ኩባያ የኬክ ዱቄት
3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
85 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
2 የሾርባ ማንኪያ ወተት
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።

2. እንቁላሉን ለብቻ መትቶ ከወተቱና ከቫኒላው ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. ቸኮላቱን አቅልጦ ከቅቤና ከስኳሩ ጋር አደባልቆ መምታት ።
5. የተነፋውን ዱቄት ፣ የተደባለቀውን እንቁላልና ወተት በየተራ በመጠኑ በመጨመር በተራ ቁጥር 4 ከተዘጋጀው የቸኮላት ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
6. የተዘጋጀውን ሊጥ በወፍራሙ አድቦልቡሎ በረዶ ቤት ውስጥ እስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
7. ተድቦልቡሎ የቀዘቀዘውን ሊጥ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ ቈርጦ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
8. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ ሃምሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

667. የኦቾሎኒና የሎሚ ጭማቂ ኩኪስ ።

1¼ ኩባያ ኦቾሎኒ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
2 የእንቁላል ዞፉ ብቻ ፣ የተመታ
ስኳር ፣ ትንሽ ቀረፋ

አሠራር

1. ኦቾሎኒውን ፈልፍሎ በሽርክቱ መፍጨት ።
2. ቀረፋና የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂውን ከኦቾሎኒው ጋር ማደባለቅ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
4. ስኳሩን ከተመታው የእንቁላል ዞፍ ጋር አደባልቆ መምታት ።
5. የኦቾሎኒው ድብልቅና የሎሚ ጭማቂውን ከተመታው የእንቁላል ዞፍና ስኳር ጋር ከተዋሐደ በኋላ በማንኪያ እየቆነጠሩ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 250 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

668. የኦቾሎኒ ኩኪስ ፣ ቁጥር 3 ።

3 ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
3 የእንቁላል ዞፍ ፣ የተመታ
1½ ኩባያ ስኳር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የእንቁላሉ ዞፍ እስኪወፍር መምታት ።
2. ስኳሩንና ጨውን ከተመታው የእንቁላል ዞፍ ጋር አደባልቆ እስ ኪያያዝ ድረስ መምታት ።
3. አቹሎኒውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የተዘጋጀውን የአቹሎኒ ድብልቅ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እያማሰሉ ለስምንት ደቂቃ ወይም በመጠኑ እስኪወፍር ድረስ እንፋሎት ላይ ማቆየት ።
5. በተራ ቁጥር 4 የተዘጋጀውን የአቹሎኒ ድብልቅ ፔስተሪ ቲዩብ ውስጥ ጨምሮ የእጅ ጣት የመሰለ ቅርጽ አውጥቶ ኩኪስ መጋ ገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ስምንት ኩኪስ ይወጣዋል ።

669. የማር ኩኪስ ።

5 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 ኩባያ ማር
1 እንቁላል ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
1 የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ። ማር ጨምሮ ማዋሐድ ።
2. የተመታውን እንቁላልና ክሬሙን አደባልቆ ከቅቤውና ከስኳሩ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. ዱቄት ፣ ሶዳ ፣ ቀረፋ ፣ ገውዝ ፣ ቅርንፉድ ፣ ጨው አደባልቆ ከተ ነፋ በኋላ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላል ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።

4. የተዘጋጀውን ሊጥ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ አውጥቶ ኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ ሠላሳ ኩኪስ ይወጣዋል ።

670. የቸኮላት ኩኪስ ።

100 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል ፣ በደንብ የተመታ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ እስኪለሰልስ መምታት ።
2. የተመታውን እንቁላል ፣ ቫኒላና የቀለጠውን ቸኮላት ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፣ ቤኪንግ ሶዳና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋውን ዱቄትና ወተት በየተራ በመጠኑ በመጨመር በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላልና የቸኮላት ድብልቅ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
5. የተዘጋጀውን ሊጥ በማንኪያ እየቆነጠሩ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ ሁለት እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ዘጠና ኩኪስ ይወጣዋል ።

671. ኖርዌጅያን ክሬም ኩኪስ ።

3 ኩባያ የኬክ ዱቄት
…0 ግራም ቸኮላት ፣ የቀለጠ
1 ኩባያ ስኳር

1 ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ

አሠራር

1. ስኳሩን ከክሬሙ ጋር አደባልቆ እያማሰሉ ማሟሟት ።
2. ዱቄት ፥ ጨው ቀረፋና ሶዳ አደባልቆ ከተነፉ በኋላ ከስኳርና ከክሬሙ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቸኮላቱን አቅልጦ ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
4. ሊጡን በማንኪያ እየቆነጠሩ የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ሰባ ሁለት ኩኪስ ይወጣዋል ።

672. የገና ኩኪስ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
1 ኩባያ ስኳር
1 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የእንቁላል ዘፍ

አሠራር

1. ቅቤውን ብቻ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. ስኳርና እንቁላሉን ከተመታው ቅቤ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
3. ቤኪንግ ፓውደር ፥ ዱቄትና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅና ወተቱን በየተራ መጥኖ በመጨመር በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የቅቤ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ። ቫኒላውን ጨምሮ ማደባለቅ ።

5. የተዘጋጀውን ሊጥ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ከቀዘቀዘ በኋላ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መክተፊያ ላይ በስሱ ጠፍጥፎ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ መቊረጥ ።
6. የተቈረጠውን ሊጥ ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የእንቊላሉን ዘፍ መቀባት ።
7. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አንድ መቶ ኩኪስ ይወጣዋል ።

673. የዘቢብ ኩኪስ ።

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የኬክ ዱቄት
1 ኩባያ ዘቢብ ፥ የታጠበ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
1 ኩባያ አቾሎኒ ተፈልፍሎ ፥ የተከረተፈ
2 እንቁላል ፥ በደንብ የተመታ
6 የሾርባ ማንኪያ ወተት

አሠራር

1. ቅቤውን ብቻ እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. ዱቄት ፥ ጨው ፥ ቀረፋ ፥ ስኳርና ቤኪንግ ፓውደር አደባልቆ መንፋት ።
3. የተነፋውን የዱቄት ድብልቅ ከተመታው ቅቤ ጋር በእንቁላል መምቻ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ መምታት ።
4. የሎሚ ልጣጭ ፥ አቾሎኒ ፥ ዘቢብ ፥ እንቁላልና ወተት አደባልቆ በተራ ቁጥር 3 ከተዘጋጀው ሊጥ ጋር ማዋሐድ ።
5. ቅባት የተቀባ የኩኪስ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ሊጡን በማንኪያ እየቆነጠሩ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሰማንያ አራት ኩኪስ ይወጣዋል ።

ሳንድዊች

የሳንድዊች ሙሊት ፤

674. ፎርማጆና ቤከን የሳንድዊች ሙሊት ።

½ ኩባያ ፎርማጆ
¼ ኩባያ ቤከን ፣ ተከትፎ የተጠበሰ
½ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ ለሳንድዊች ሙሊት መጠቀም ።

675. ፎርማጆና አቾሎኒ የሳንድዊች ሙሊት ።

1 ኩባያ ፎርማጆ
¼ ኩባያ ጨው ያለው አቾሎኒ
2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ ለሳንድዊች ሙሊት መጠቀም ።

676. ፎርማጆና ዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት ።

85 ግራም ፎርማጆ
½ ኩባያ ዘቢብ
1 ኩባያ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
ትንሽ ጨው

1. ዘቢቡን አጥቦ አንድ ኩባያ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ በዝግታ ማብሰል ።
2. ስኳሩን ከበሰለው ዘቢብ ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
3. ፎርማጆውንና ጨውን ከዘቢቡና ከስኳሩ ጋር ማዋሐድ ።
4. በዳቦ ሳንዷዊች ሠርቶ ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተኩል የሳንድዊች ሙሊት ይወጣዋል ።

677. የቤከን የሳንድዊች ሙሊት ።

7 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፣ የተከተፈ
1 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
¼ ኩባያ ማዮኔዝ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

678. የበሬ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት ።

1½ ኩባያ የሥጋ አሮስቶ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ የበርበሬ ሶስ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ የተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

679. የአሳማ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት ።

1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
½ የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

680. የአሳማ ሥጋና የፎርማጆ የሳንድዊች ሙሊት ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፣ ተፈጭቶ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
ማዮኔዝ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

681. የበግ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት ።

1$\frac{1}{4}$ ኩባያ የበግ ሥጋ ፣ በስሱ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

682. የጉበትና የቤከን የሳንድዊች ሙሊት ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቤከን ፣ ተከትፎ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ጉበት ፣ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

683. የጉበትና የዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ጉበት ፣ ተከትፎ የተቀቀለ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ዘቢብ
2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ የበርበሬ ሶስ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ የተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

684. የጥጃ ሥጋና የካሮት የሳንድዊች ሙሊት ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የጥጃ ሥጋ ፣ ተከትፎ የተቀቀለ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ካሮት ፣ ተልጦ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

685. የምላስ የሳንድዊች ሙሊት ።

1$\frac{1}{2}$ ኩባያ ምላስ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ራድሽ ፣ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

686. የጥጃ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት ።

1¼ ኩባያ የጥጃ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

አሠራር

ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ አደባልቆ በተቈረጠ ሁለት ዳቦ መካከል አስገብቶ ሳንድዊች መሥራት ።

687. የተጠበሰ ፎርማጆ ሳንድዊች ።

16 የተቈረጠ ዳቦ
1 የተቀቀለ እንቍላል
¼ ኪሎ ፎርማጆ
2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
½ ኩባያ ወተት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቍላል ከትፎ ከፎርማጆ ፣ ከሽንኩርት ፣ ከጨውና ከቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።
2. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት ፣ ስኳር ፣ ኮምጣጤና ወተት ጨምሮ ከተደባለቀ በኋላ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ማብሰል ።

3. በተራ ቍጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን አደባልቆ ፎርማጆውን እስኪቀልጥ ድረስ እያማሰሉ ማንተክተክ ።
4. የተቈረጠውን ዳቦ ፎርማጆ ቀብቶ ምድጃ ውስጥ ጠብሶ አጋም ሲመስል አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

688. የአይብ ሳንድዊች ።

1 ኩባያ አይብ
¼ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
8 የተቈረጠ ዳቦ
1 እንቍላል
2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. አይብና አቾሎኒውን አደባልቆ አራት የተቈረጠ ዳቦ ላይ መቀባት ።
2. የተቀባውን ዳቦ በቀሪው አራት ዳቦ መሸፈን ።
3. እንቍላሉንና ውኃውን ማደባለቅ ።
4. ዳቦውን የእንቍላልና የውኃ ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
5. የተነከረውን ዳቦ መጥበሻ ላይ በፈላ ቅቤ ውስጥ ጨምሮ መጥበስ ።

አራት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

689. የቲማቲምና የፎርማጆ ሳንድዊች ።

8 በስሱ የተቈረጠ ዳቦ ፣ የተጠበሰ
8 የተቈረጠ ቤከን ፣ የተከተፈ
8 በስሱ የተቈረጠ ቲማቲም
¼ ኪሎ ፎርማጆ
2 ኩባያ ነጭ ሶስ
የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ዳቦውን የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ከዳቦው ላይ የተከተፈውን ቤከን ጨምሮ ቲማቲምና ፎርማጆ በየተራ መጨመር ።

3. ነጩን ሶስ እላዩ ላይ ጨምሮ የተፈጨውን ዳቦ መነስነስ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. የተዘጋጀውን ሳንድዊች ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

690. የፎርማጅና የእንቁላል ሳንድዊች ።

12 የተቈረጠ ዳቦ ፥ የተጠበሰ
350 ግራም ፎርማጅ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
3 ኩባያ ወተት
3 እንቁላል ፥ የተመታ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄት ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ። እንቁላሉን ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. ግማሹን ዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ግማሹን ፎርማጅ እላዩ ላይ መጨመር ። የዱቄት ፥ የወተትና የእንቁላል ድብልቁን በሙሉ ከቀሪው ዳቦና ፎርማጅ ጋር መጨመር ።
4. ሳንድዊች የያዘውን መጋገሪያ ዕቃ የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 305 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ፎርማጀው እስኪቀልጥ ድረስ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

691. የተጠበሰ እንቁላል ሳንድዊች ።

4 የተቈረጠ ዳቦ
4 የተጠበሰ እንቁላል
1 ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፥ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 ኩባያ ቲማቲም ፥ ተከትፎ የተቀቀለ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
ፎርማጅ
ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቃሪያውን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
2. ቲማቲም ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬውን ከተቁላላው ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር አደባልቆ በደንብ ማብሰል ።
3. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ሶስ ዳቦው ላይ መቀባት ።
4. የተቀባው ዳቦ ላይ የተጠበሰውን እንቁላል አድርጎ እላዩ ላይ ደግሞ ፎርማጀውን መነስነስ ።
5. የተዘጋጀውን ሳንድዊች ምድጃ ውስጥ ፎርማጀው እስኪቀልጥ ማብሰል ።

አራት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

692. የበሰለ የቲማቲምና የሃም ሳንድዊች ።

5 የተቈረጠ ዳቦ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
1 ኩባያ ሃም ፥ ተፈጭቶ የተቀቀለ
1 ኩባያ ፎርማጅ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ሃም ፥ ፎርማጅ ፥ ሽንኩርት ፥ ሰናፍጭና የቲማቲሙን ጭማቂ ማደባለቅ ።
2. እያንዳንዱን ዳቦ ሦስት ቦታ በቀጭኑ መቍረጥና በመጠኑ እንዲደርቅ በዳቦ መጥበሻ መጥበስ ።
3. የተጠበሰውን ዳቦ በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ሶስ መቀባት ።
4. የተቀባውን ዳቦ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ማብሰል ።

አሥራ አምስት ትንንሽ ሳንድዊች ይወጣዋል ።

693. የተጠበሰ ሥጋ ሳንድዊች ።

አሮስቶ ፥ በስሱ የተቈረጠ
12 የተቈረጠ ዳቦ ፥ ወይም 6 ትናንሽ ዳቦ
½ ኩባያ ካችአፕ
½ ኩባያ ውኃ
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
¼ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ካችአፕ ፥ ውኃ ፥ ነጭ ሽንኩርት ፥ በርበሬ ፥ ስኳርና ሰናፍጭ አደባልቆ እሳት ላይ ጥዶ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
2. ሥጋውን በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀይጦ በደንብ እስኪፈላ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. የተዘጋጀውን ሥጋና ሶስ ግማሹን ዳቦ ላይ አፍስሶ በቀሪው ዳቦ መሸፈን ።
4. የተዘጋጀውን ሳንድዊች በሦስት ማዕዘን ቈርጦ ማቅረብ ።

እሥራ ሁለት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

694. እንቊላል ተነክሮ የተጠበሰ ሳንድዊች ።

ዳቦ
2 እንቊላል ፥ በመጠኑ የተመታ
1 ኩባያ ወተት
½ ኩባያ ዱቄት
½ የሻይ ማንኪያ ጨው
ትንሽ ቊንዶ በርበሬ
ዘይት ፥ ወይም ቅቤ ፥ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዳቦውን በተፈለገው ዓይነት የሳንድዊች ሙሊት መቀባት ወይም መሙላት ።
2. እንቊላል ፥ ዱቄት ፥ ጨው ፥ ቊንዶ በርበሬና ወተት ማደባለቅ ።

3. ሳንድዊቹን የእንቊላል ድብልቁ ውስጥ ነክሮ መጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ወይም ቅቤ መጥበስ ።

695. የሰርዲን ሳንድዊች ።

6 የተቈረጠ ዳቦ
2 ቆርቆሮ 90 ግራም ሰርዲን
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
1 ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ካችአፕ
½ ኩባያ ፎርማጆ
ትንሽ ጨው ፥ ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና ወተቱን ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ጨው ፥ ካችአፕና ሚጥሚጣውን ከወተት ድብልቁ ጋር አዋሕዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ። ፎርማጆውን ማደባለቅ።
3. ሰርዲኑን የተቈረጠው ዳቦ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ መጨመር ። ከሞቀ በኋላ አውጥቶ የተዘጋጀውን ሶስ እላዩ ላይ አፍስሶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

696. የዶሮ ሳንድዊች ።

8 የተቈረጠ ዳቦ ፥ ቅቤ ተቀብቶ የተጠበሰ
8 የተቈረጠ የዶሮ ሥጋ ፥ የተቀቀለ
8 የተቈረጠ ቲማቲም
1 ኩባያ ፎርማጆ
ጨው

አሠራር

1. የተቈረጠውን ዳቦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. በዳቦው ላይ የዶሮ ሥጋ ጨው ከዚያም ቲማቲሙን ጨምሮ ፎርማጆውን እላዩ ላይ መነስነስ ።

3. የተዘጋጀውን ሳንድዊች በምድጃ ውስጥ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማቆየት ።

ስምንት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

697. ዲ ሉክስ የዶሮ ሳንድዊች ።

2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
12 የተቈረጠ ዳቦ ፥ የተጠበሰ
2 ኩባያ ሃም—የአሳማ ሥጋ—የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
1 ኩባያ ክሬም ሶስ
2 የእንቊላል አስኳል
$\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎርማጆ
ቲማቲምና የወይራ ፍሬ ፥ ለማስጌጫ
ጨው ፥ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሃሙን ከቅቤው ጋር አደባልቆ ለአንድ ደቂቃ መጥበስ ።
2. የዶሮ ሥጋውንና ክሬሙን ጨምሮ ለሦስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ክሬም ሶስ ፥ ጨውና ቁንዶ በርበሬውን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
4. የእንቊላሉን አስኳል ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል።
5. የተዘጋጀውን የዶሮ ፥ የሃምና የእንቊላል ድብልቅ የተቈረጠው ግማሽ ዳቦ ላይ ጨምሮ በቀሪው ዳቦ መሸፈን ።
6. ከተሸፈነው ዳቦ ላይ ፎርማጆውን አድርጎ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማቆየት ።
7. የተዘጋጀውን ሳንድዊች በስሱ በተቈረጠ ቲማቲምና የወይራ ፍሬ አስጊጦ ትኵሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

698. በስሱ የተቈረጠ የዶሮ ሥጋ ሳንድዊች ።

8 የተቈረጠ ዳቦ
4 በስሱ የተቈረጠ የዶሮ ሥጋ ፥ የተቀቀለ
ቅቤ ፥ ማዮኔዝ ፥ ሰላጣ

አሠራር

1. የተቈረጠውን ዳቦ ቅቤ መቀባት ።
2. የተቈረጠው አራቱ ዳቦ ላይ የዶሮ ሥጋ አድርጎ ማዮኔዙን መቀባት ። ሰላጣውን በማዮኔዙ ላይ ደርቦ በቀሪው ዳቦ መሸፈን ።
3. ሳንድዊቹ እንደ ተዘጋጀ ወዲያው ማቅረብ ።

አራት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

699. የምላስ ሳንድዊች ።

8 የተቈረጠ ዳቦ ፥ ነጭ
8 የተቈረጠ የስንዴ ዳቦ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ምላስ ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፥ የተከተፈ
1 ቃሪያ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማዮኔዝ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
ሰላጣ

አሠራር

1. ምላስ ፥ ፐርስሜሎ ፥ ሽንኩርት ፥ ቃሪያና ማዮኔዝ አደባልቆ ነጩ ዳቦ ላይ መቀባት ።
2. የስንዴውን ዳቦ ቅቤ ቀብቶ የተቀባው ነጭ ዳቦ ላይ መደረብ ።
3. ሳንድዊቹን በሰላጣ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

700. የሃምና የቲማቲም ሳንድዊች ።

16 የተቈረጠ ዳቦ
1 ኩባያ ሃም ፥ ተቀቅሎ የተከተፈ
8 የተቈረጠ ቲማቲም
1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
1 የሻይ ማንኪያ ፐርስሜሎ ፥ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት

½ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ለማደባለቂያ የሚያገለግለውን ጐድጓዳ ሣህን ነጭ ሽንኩርት መቀባት ።
2. ሃም ፣ ፐርስሜሎ ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ሚጥሚጣ ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ ሽንኩርትና ቅቤ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን የሃም ድብልቅ ስምንቱን ዳቦ ቀብቶ ቲማቲሙ እላዩ ላይ ከተደረገ በኋላ በቀሪው ስምንት ዳቦ ሸፍኖ ማቅረብ ።

ስምንት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

701. የተጠበሰ የአሳማ ሥጋ ሳንድዊች ።

8 የተቈረጠ ዳቦ
የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ ፣ የተጠበሰ
ቅቤ ፣ የቃሪያ ሶስ ፣ ጨው ቁንዶ በርበሬ ፣ ሰላጣ

አሠራር

1. የተቈረጠውን ዳቦ ቅቤና የቃሪያ ሶስ በየተራ መቀባት ።
2. የተቈራረጠው አራት ዳቦ ላይ የአሳማ ሥጋ ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬና ሰላጣ አድርጎ በቀሪው አራት ዳቦ መሸፈን ።
3. የተዘጋጀውን ሳንድዊች በሦስት ማዕዘን ቅርጽ ቈርጦ ማቅረብ ።

አራት ሳንድዊች ይወጣዋል ።

702. የሳንድዊች ሎፍ ።

1 ዳቦ
255 ግራም ክሬም ቺዝ
ቅቤ
ማዮኔዝ

ቲማቲም ፣ በስሱ የተቈረጠ
ከሃም—ከአሳማ ሥጋ—የተዘጋጀ የሳንድዊች ሙሊት
ሰላጣ ፣ ወተት ፣ፐርስሜሎ

አሠራር

1. ዳቦውን በስሱ አራት ቦታ መቍረጥ ።
2. የተቈረጠውን ዳቦ ቅቤ መቀባት ።
3. አንዱን የተቈረጠ ዳቦ ዝርግ ሣህን ላይ አድርጎ ማዮኔዝ መቀባት ። ከላዩ ላይ ደግሞ አንድ የተቈረጠ ቲማቲም ማድረግ ።
4. ሌላ የተቈረጠ ዳቦ ላይ ማዮኔዝ ቀብቶ ቲማቲም እላዩ ላይ ከተደረበ በኋላ ከሃም የተዘጋጀውን የሳንድዊች ሙሊት ዳቦው ላይ መቀባት ።
5. የተቈረጠውን ሦስተኛ ዳቦ በተራ ቍጥር 4 ከተዘጋጀው ሳንድዊች ላይ ደርቦ ማዮኔዝ ከተቀባ በኋላ ሰላጣውን ከላይ ማድረግ ።
6. ቀሪውን ዳቦ ሰላጣው ላይ መደረብ ። ሳንድዊቹ እንዲያያዝ ወደ ታች ጫን ማድረግ ።
7. ክሬሙን ቺዝና ወተቱን አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ ከተመታ በኋላ ሳንድዊቹ ላይ መቀባት ።
8. የተዘጋጀውን ሳንድዊች በረዶ ቤት ውስጥ ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
9. ሳንድዊቹን ስምንት ቦታ ቈርጦ በፐርስሜሎ አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

703. የሥጋ ሳንድዊች ።

ለስላሳ ወይም ደረቅ ዳቦ
1½ ኩባያ ሥጋ ፣ በምድጃ ተጠብሶ የተከተፈ
1½ የሻይ ማንኪያ ጨው
½ የሻይ ማንኪያ በቃሪያ የተሠራ የቲማቲም ሱጎ
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ሰላጣ ወይም የሰዲኖ ቅጠል

አሠራር

1. ሥጋ ፣ ጨው ፣ ሱጎና ቅቤ ማደባለቅ ።
2. ለስላሳ ወይም የደረቀ ዳቦ ላይ የሥጋውን ድብልቅ ማድረግ ።

3. ከላዩ ሌላ ዳቦ ሸፍኖ በአራት ወይም በሦስት ማዕዘን መቍረጥ ።
4. በሰላጣ ወይም በሰዲኖ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

ማርማላት ፣ ክረሜላ ፣ አይስክሬምና ፑዲንግ ።

704. የካሮት ማርማላት ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ካሮት ፣ በደቃቁ የተከተፈ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፖም ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 ኩባያ ኮክ ፣ በደቃቁ የተከተፈ
1 ሎሚ ፣ ጭማቂው
3 ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ካሮት ፣ ፖም ፣ ኮክ ፣ የሎሚ ጭማቂና ስኳር አደባልቆ ብረት ድስት ውስጥ እያማሰሉ በደንብ ማፍላት ።
2. ፈልቶ አረፋውን ሲከት በማንኪያ ትንሽ ሣህን ላይ ጠብ አድርጎ ሲቀዘቅዝ መርጋቱን ማረጋገጥ ።
3. ሲቀዘቅዝ መርጋቱ ከተረጋገጠ በኋላ ትኩሱን አውጥቶ ታጥቦ በተቀቀለ የማርማላት ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
4. ከቀዘቀዘ በኋላ መጠቀም ።

አንድ ሊትር ተኩል ማርማላት ይወጣዋል ።

705. የብርቱካን ማርማላት ፣ ቍጥር 1 ።

6 ብርቱካን
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ውኃ
ስኳር

አሠራር

1. ብርቱካኑ ታጥቦ ከተላጠ በኋላ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የተላጠውን ብርቱካን በጣም አድቅቆ መክተፍ ።
3. ከብርቱካኑ ልጣጭ በደቃቁ ከትፎ ሦስት የሾርባ ማንኪያ ያህል ሣህን ውስጥ መጨመር ።

4. የተከተፈውን ብርቱካን በኩባያ ለክቶ ከተዘጋጀው የብርቱካን ልጣጭ ጋር ማደባለቅ ።
5. ለአንድ ኩባያ የተከተፈ ብርቱካን ሁለት ኩባያ ውኃ ጨምሮ ለአሥራ ሁለት ሰዓት ወይም ለአንድ ሌሊት ማቆየት ።
6. ተዘፍዝፎ ያደረውን ብርቱካን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ እስኪለሰልስ ድረስ ማንተክተክ ።
7. የተቀቀለው ብርቱካን በኩባያ ከተለካ በኋላ ለአንድ ኩባያ ብርቱካን አንድ ኩባያ ስኳር ጨምሮ ለሃያ ደቂቃ ወይም እስኪ ወፍር ድረስ መቀቀል ።
8. የተዘጋጀውን ማርማላት ለአምስት ደቂቃ አቀዝቅዞ ማማሰል ።
9. ታጥቦ በተቀቀለ የማርማላት ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
10. ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

አንድ ጠርሙስ ማርማላት ይወጣዋል ።

706. የብርቱካንና የግሬፕ ፍሩት ማርማላት ።

2 ብርቱካን
1 ግሬፕ ፍሩት
1 ሎሚ
ማር ፣ ጨው
ስኳር

አሠራር

1. ብርቱካኑንና ግሬፕ ፍሩቱን አጥቦ መላጥ ።
2. ልጣጩን ከትፎ አንድ ሊትር ውኃ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ቀቅሎ ውኃውን አጥልሎ ማፍሰስ ፤ አሠራሩን ሁለት ጊዜ መድገም ።
3. የተላጠውን ብርቱካንና ግሬፕ ፍሩት ፍሬውን አውጥቶ ከትፎ ከልጣጩ ጋር ማደባለቅ ።
4. የተደባለቀውን ብርቱካንና ግሬፕ ፍሩት በኩባያ ለክቶ ለአንድ ኩባያ ድብልቅ ሦስት ኩባያ ውኃ ጨምሮ ለአርባ ደቂቃ መቀቀል ።
5. የተቀቀለውን ብርቱካንና ግሬፕ ፍሩት በኩባያ ለክቶ ለአንድ ኩባያ የብርቱካንና የግሬፕ ፍሩት ድብልቅ ሁለት ሦስተኛ ($\frac{2}{3}$) ኩባያ ማርና አንድ ሦስተኛ ($\frac{1}{3}$) ኩባያ ስኳር እንደዚሁም የሎሚ ጭማቂና ትንሽ ጨው ጨምሮ ለሃያ አምስት ደቂቃ ወይም ሲቀ ዘቅዝ ለመርጋት መቻሉን ትንሽ ሣህን ላይ ጠብ አድርጎ ካረጋ ገጡ በኋላ ማውጣት ።

6. የተዘጋጀውን ማርማላት ታጥቦ የተቀቀለ የማርማላት ጠርሙስ ውስጥ ትኩሱን ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
7. ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

አንድ ጠርሙስ ማርማላት ይወጣዋል ።

707. የኮክ ማርማላት ።

$3\frac{1}{2}$ ኪሎ የበሰለ ኮክ
3 ብርቱካን
2 ሎሚ
$2\frac{1}{2}$ ኪሎ ስኳር

አሠራር

1. ኮኩን አጥቦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ፍሬው የወጣለትን ኮክ መፍጨት ።
3. ብርቱካኑንና ሎሚውን አጥቦ ከውስጡ ፍሬውን ብቻ አውጥቶ ከነልጣጩ መፍጨት ።
4. የተፈጨውን ኮክ ፣ ብርቱካን ፣ ሎሚና ስኳር ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መቀቀል ።
5. ከተዘጋጀው ማርማላት ትንሽ ሣህን ላይ በማንኪያ ጠብ አድርጎ ሲቀዘቅዝ መርጋቱን ማረጋገጥ ።
6. ሲቀዘቅዝ መርጋቱ ከተረጋገጠ በኋላ ታጥቦ የተቀቀለ የማርማላት ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
7. ከቀዘቀዘ በኋላ መጠቀም ።

ሦስት ጠርሙስ ማርማላት ይወጣዋል ።

708. የአናናስና የኮክ ማርማላት ።

$1\frac{3}{4}$ ኩባያ አናናስ ፣ ተልጦ የተከተፈ
1 ኪሎ ኮክ
12 ብርቱካን
1 ግሬፕ ፍሩት
$\frac{3}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
ስኳር

አሠራር

1. ኮኩን አጥቦ ፍሬውን ከውስጡ ማውጣት ።
2. ፍሬው የወጣለትን ኮክ መክተፍ ።
3. አናናሱን ልጦ መክተፍ ።
4. ብርቱካኑንና ግሬፕ ፍሩቱን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ መክተፍ ።
5. ኮክ ፣ አናናስ ፣ ብርቱካን ግሬፕ ፍሩቱንና የሎሚ ጭማቂውን አደባልቆ በኩባያ ከተለካ በኋላ በዚያው ልክ ስኳር ጨምሮ መቀቀል ።
6. ማርማላቱን በመጠኑ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ መቀቀል ።
7. የተዘጋጀውን ማርማላት ታጥቦ የተቀቀለ የማርማላት ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
8. ከቀዘቀዘ በኋላ መጠቀም ።

አራት ጠርሙስ ማርማላት ይወጣዋል ።

709. የብርቱካን ማርማላት ፣ ቁጥር 2 ።

4 መካከለኛ ብርቱካን
1 መካከለኛ ሎሚ
$1\frac{1}{2}$ ትልቅ ብርጭቆ ውኃ
6 ትልቅ ብርጭቆ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ጠርሙስ ፍሩት ፓኬቲን
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሶዳ

አሠራር

1. ብርቱካኑንና ሎሚውን ልጦ ቅርፊቱ ውስጥ የሚገኘውን ነጩን ልባስ አስወግዶ ልጣጩን አድቅቆ መክተፍ ።
2. ውኃውን ለክቶ በሚቀቀልበት ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ሶዳውንና የተከተፈውን የሎሚና የብርቱካን ልጣጭ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ድብልቅ ጐድጓዳ ሣህን ላይ ገልብጦ እስኪዋሐድ ድረስ በእንጨት ማንኪያ በደንብ ማሸት ።
4. ወደ ተቀቀለበት ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ስኳሩን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ እንተክትኮ ከእሳት ላይ ማውረድ ።
6. ፍሩት ፖኬቲን መጨመርና ለአምስት ደቂቃ በእንጨት ማንኪያ መምታት ።

7. የሚቀመጥበትን ዕቃ በሙቅ ውኃ በደንብ ማጠብና ማድረቅ ።
8. የበሰለውን ማርማላት ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ።
9. ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

710. የትርንጐ ማርማላት ።

8 ብርጭቆ ውኃ
8 ብርጭቆ ስኳር
1 ትልቅ ትርንጐ

አሠራር

1. ትርንጐውን በልክ በልኩ ሳይደቅ መክተፍ ።
2. ትርንጐውን ከውኃና ከስኳር ጋር ቀላቅሎ ማብሰል ።
3. ሙክክ ብሎ እስኪበስል ድረስ እሳት ማስመታት ።
4. ማርማላቱ የሚቀመጥበትን ዕቃ በሙቅ ውኃ አጥቦ ማድረቅ ።
5. የበሰለውን ማርማላት በዕቃው ገልብጦ ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ።
6. ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

711. የእስትሮበሪ ማርማላት ።

3 ብርጭቆ እስትሮበሪ
1 መካከለኛ ብርቱካን
1 መካከለኛ ሎሚ
1 ብርጭቆ ውኃ
1 ብርጭቆ ስኳር
1 ፓኬት የተወቀጠ ፍሩት ፓንች
  ትንሽ ሶዳ

አሠራር

1. ብርቱካኑንና ሎሚውን መላጥ ። ቆዳው ውስጥ ያለውን ነጭ ልባስ ማውጣትና ልጣጩን አድቅቆ መክተፍ ።
2. ብረት ድስት ውስጥ ውኃ ፣ ሶዳና የተከተፈውን ልጣጭ ጨምሮ ለሃያ አምስት ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ።

3. እስትሮበሪውን መክተፍና ሦስት ብርጭቆ ለከቶ እንደገና ጥዶ እሳቱን በደንብ ማንደድ ። ፍሩት ፓንች ጨምሮ እስኪለደልድ ድረስ ማማሰል ።
4. ስኳሩን ጨምሮ ለደቂቃ ያህል አማስሎ ከእሳት ላይ ማውረድ ።
5. የሚቀመጥበትን ዕቃ በደንብ አጥቦ መገልበጥ ።
6. ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

ክረሜላ

712. የቸኮላት ክረሜላ ።

4 የሾርባ ማንኪያ ኮኮናት
2 ፍንጃል ነጭ ስኳር
2 የቡና ስኒ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቀሎች አንድ ላይ አፍልቶ እስኪወፍር ድረስ ማብሰልና በሚፈለገው ቅርጽ እያዘጋጁ ማስቀመጥ ።

713. የኦቾሎኒ ክረሜላ ።

16 እንቁላል
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ገውዝ
2 ብርጭቆ የተፈጨ ስኳር

አሠራር

1. እንቁላሉን ከአስኳሉ ለይቶ ዞፋን አረፋ እስኪወጣው መምታት ።
2. የተፈጨውን ስኳር ጨምሮ መምታት ።
3. ቫኒላና ገውዙን መጨመር ።
4. ወረቀት (ዋክስፔፐር) ቅቤ ቀብቶ ድብልቁን በማንኪያ እየጨለፉ ወረቀቱ ላይ አድርጎ እመጋገሪያው ላይ ማስቀመጥ ።
5. በተዘጋጀው ምድጃ ውስጥ ማብሰልና በሚፈለገው ቅርጽ እያዘጋጁ ማስቀመጥ ።

714. የብርቱካን ማርማላትና የዳቦ ፑዲንግ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$1\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ
$1\frac{1}{2}$ ስኳር

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
2 እንቁላል ፣ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ የብርቱካን ማርማላት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ክሬም

አሠራር

1. የተፈጨውን ዳቦ ወተቱ ውስጥ መንከር ።
2. ዳቦው ወተቱን እንዲመጠው ትንሽ ማቆየት ።
3. ስኳር ፣ ቅቤ ፣ እንቁላል ፣ ቫኒላ ፣ የብርቱካን ማርማላት ፣ ገውዝ ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ የፈላ ውኃ በተሞላ ዕቃ ላይ ማስቀመጥ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ አምስት ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. ትኩሱን ከክሬም ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመገባል ።

715. የብርቱካን ማርማላት ጥቅል ።

5 ኩባያ የፉርኖ ዱቄት
$2\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ ፣ ለብ ያለ
የቀለጠ ቅቤ
የብርቱካን ማርማላት

አሠራር

1. ወተቱን ሞቅ አድርጎ ቅቤ ፣ ጨውና ስኳር ጨምሮ ቅቤው እስኪቀልጥ ድረስ ማማሰል ።
2. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ ማሟሟት ።

3. የሚሟውን እርሾ በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. ሁለት ኩባያ ተኩል ዱቄት ጨምሮ ከተቦካ በኋላ ኩፍ እስኪል ድረስ ለሁለት ሰዓት ማስቀመጥ ።
5. ቀሪውን ዱቄት ጨምሮ እንደገና ማቡካትና ለሁለት ሰዓት ኩፍ እንዲል ሞቃት ቦታ ማስቀመጥ ።
6. የቦካውን ሊጥ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ወይንም መክተፊያ ላይ በስሱ መዳመጥ ።
7. የተዳመጠውን ሊጥ በብስኩት መቍረጫ መቍረጥ ።
8. የተቈረጠውን ሊጥ የቀለጠ ቅቤ ቀብቶ መካከሉ ላይ የብርቱካን ማርማላት ጨምሮ ሁለት ቦታ ማጠፍ ።
9. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ደርድሮ እላዩ ላይ ቅቤ መለ ቅለቅና ለሠላሳ ደቂቃ ማስቀመጥ ።
10. ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ጥቅል ማርማላት ይወጣዋል ።

716. የድንች ካስታርድ ።

2 ኩባያ ድንች ፥ ተቀቅሎ የተፈጨ
4 እንቍላል ፥ በመጠኑ የተመታ
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
3 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፥ የተከተፈ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ድንች ፥ እንቍላል ፥ ስኳር ፥ ወተት ፥ ቅቤ ፥ የሎሚ ጭማቂና የሎሚ ልጣጭ አደባልቆ ለአምስት ደቂቃ በደንብ እስኪዋሐድ መምታት ።
2. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን የድንች ድብልቅ የካስታርድ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ መሙላት ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ እስኪበስል ማቆየት ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

717. የስኳር ድንች ፓን።

2 ኩባያ ስኳር ድንች ፥ በደቃቁ የተከተፈ
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
ትንሽ ቀረፋ
የአንድ ብርቱካን ልጣጭ ፥ የተከተፈ

አሠራር

1. ስኳር ፥ ቅቤ ፥ ስኳር ድንችና ወተት አደባልቆ መምታት ።
2. ጨው ፥ ዝንጅብል ፥ ገውዝ ቀረፋና የብርቱካኑን ልጣጭ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

718. የተምር ሎፍ ።

1 ኩባያ ተምር ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ ውኃ ፥ የፈላ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ፥ የተነፋ
1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ እቿሎኒ ፥ የተፈለፈለ
1 እንቍላል
1 ኩባያ ስኳር
1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፥ የቀለጠ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ውኃና ተምር ማሆን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ሶዳ ፥ ጨውና እቿሎኒ ማደባለቅ ።

3. እንቁላልና ስኳር በአንድ ሳህን ውስጥ መምታት ። ቅቤና ቫኒላ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በተራ ቁጥር 1 ፤ 2 እና 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ ቀይጦ የተቀባ የሎፍ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ሙቀቱ 250 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ከአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ትኩሱን ወይም ሲበርድ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

719. የዘቢብ ፤ የማርና የዳቦ ፑዲንግ ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ዘቢብ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማር
4 ኩባያ ደረቅ ዳቦ ፤ በትንንሹ የተቈራረጠ
1 ሊትር ወተት
5 እንቁላል
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ገውዝ ፤ የተፈጨ

አሠራር

1. ዘቢቡን በውኃ ማጠብ ።
2. ማርና ዳቦ አደባልቆ መጠነኛ እሳት ላይ ከሁለት እስከ ሦስት ደቂቃ እያማሰሉ ማቆየት ።
3. ወተት ፤ እንቁላል ፤ ስኳር ፤ ጨው ፤ ቫኒላና ዘቢቡን ከማርና ከዳቦ ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
4. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ገውዙን እላዩ ላይ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ወይም እስኪበስል ድረስ ማቆየት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

720. የሩዝ ታርት ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ሩዝ
800 ሚሊ. ሊትር ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
4 እንቁላል ፤ አስኳሉ ብቻ የተመታ
1 ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ራም ወይም ብራንዲ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፤ የተመታ
8 ትንሽ ፔስትሪ ፤ የተጋገረ
ቀረፋ

አሠራር

1. ሩዙን በውኃ አጥቦ ማጠንፈፍ ።
2. ወተቱን አፍልቶ ጨውና ሩዝ ጨምሮ በመጠኑ ሩዙ እስኪበስል ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. የተመታውን እንቁላልና ከስኳር ጋር አደባልቆ መምታት ።
4. የበሰለውን ሩዝ አቀዝቅዞ ቫኒላ ፤ ራም ወይም ብራንዲ ጨምሮ በቁጥር 3 ከተዘጋጀው ጋር ማደባለቅ ።
5. የተዘጋጀውን ስምንት ፔስትሪ በሩዝ ድብልቅ ሞልቶ ቀረፋ እላዩ ላይ ነስንሶ ምድጃ ውስጥ ማስገባት ።
6. አጋም እስኪመስል ድረስ አብስሎ በክሬም አጊጦ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል

ማሳሰቢያ ፤

በራም ፤ በብራንዲ ወይም በቫኒላ ፋንታ ሦስት የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂና አንድ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ መጠቀም ይቻላል ።

721. ግሌዝድ ክሬሚላ ካስታርድ ።

$\frac{2}{4}$ ኩባያ ስኳር
3 እንቁላል ፤ በመጠኑ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ክሬም
ጨው

አሠራር

1. ግማሽ ኩባያ ስኳር በወፍራም መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
2. የካስታርድ መሥሪያ ኩባያ ውስጡን በቀለጠው ስኳር መቀባት ።
3. ቀሪውን ሩብ ኩባያ ስኳር ፣ እንቁላል ፣ ጨው ፣ ቫኒላ ፣ ወተትና ክሬሙን አደባልቆ ስኳር የተቀባው የካስታርድ ኩባያ ውስጥ መጨመር ።
4. የተሞላውን የካስታርድ ኩባያ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

722. ጣፋጭ ሱፍሌ ።

3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
4 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ ወተት
4 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ቅቤ ፣ ዱቄትና ጨው ማደባለቅ ።
2. ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማሞቅ ።
3. የእንቁላሉን አስኳልና ስኳር አደባልቆ በደንብ መምታት ።
4. የተመታውን የእንቁላል አስኳልና ስኳር ከዱቄትና ከወተት ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ። ሲቀዘቅዝ ቫኒላውን መጨመር ።
5. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶና ከፍ ብሎ ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀይጦ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

723. የቸኮላት ፑዲንግ ።

28 ግራም ቸኮላት
6 የሾርባ ማንኪያ አቾሎኒ
$\frac{1}{2}$ ሊትር ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
3 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ቸኮላቱን በግማሽ ኩባያ ወተት ማሟሟት ።
2. ቀሪውን ወተት አሙቆ ከሟሟው ቸኮላት ጋር ማደባለቅ ።
3. ስኳር ፣ የበቆሎ ስታርችና ጨው ከፈላው የወተትና የቸኮላት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ በእሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።
4. ቫኒላና ቅቤውን ጨምሮ ማቅረቢያ ዕቃ ላይ ገልብጦ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።
5. አቼሎኒውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

724. የሩዝ ፑዲንግ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሩዝ
1 ሊትር ወተት
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ ወይም ገውዝ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ዘቢብ ወይም 2 እንቁላል

አሠራር

1. ሩዙን አጥቦ ማጠንፈፍ ።
2. ወተት ፣ ቀረፋ ፣ ስኳርና ጨው ከሩዝ ጋር አደባልቆ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ሙቀቱ 275 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ የመጀመሪያውን አንድ ሰዓት አልፎ አልፎ ማማሰል ።
4. ተጨማሪ አንድ ሰዓት ተኩል ከቆየ በኋላ ዘቢብ ወይም እንቍላል ጨምሮ ከግማሽ ሰዓት በኋላ ከምድጃው ውስጥ ማውጣት ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

725. በተርስኮች ፑዲንግ ።

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
2 ኩባያ ስኳር
$1\frac{2}{4}$ ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ
3 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
2 የእንቍላል ዞፍ ፣ በወፍራሙ የተመታ
በደንብ የተመታ ክሬም ወይም የእንጆሪ ፍሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ስኳሩን ጨምሮ እያማሰሉ ስኳሩ እስኪጧጧ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
2. የሞቀውን ወተት ጨምሮ እስኪፈላና እስኪዋሐድ ድረስ እያማሰሉ ማቆየት ።
3. የበቆሎውን ስታርችና ጨው ከቀዝቃዛ ወተት ጋር አደባልቆ ከፈላው የወተት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
4. በመጠኑ ሲቀዘቅዝ ከተመታው የእንቍላል ዞፍ ጋር አዋሕዶ ትናንሽ ማቅረቢያ ዕቃዎች ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. በክሬም ወይም በእንጆሪ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

726. የቸኮላት ቀዝቃዛ ኬክ ።

1 ትንሽ ስፖንጅ ኬክ
113 ግራም ቸኮላት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
4 እንቍላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 ኩባያ በወፍራሙ የተመታ ክሬም
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. ትንሽ የሎፍ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የአሉሚኒየም ወረቀት መሸፈን ።
2. ከወረቀቱ ላይ በስሱ የተቈረጠ ስፖንጅ ኬክ ማኖር ።
3. ቸኮላቱን የፈላ ውኃ ላይ አቅልጦ ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማደባለቅ ።
4. ግማሽ ኩባያ ስኳርና የእንቍላል አስኳል ጨምሮ እያማሰሉ ማዋሐድ ።
5. ከተጣደበት አውርዶ ከተመታው የእንቍላል ዞፍ ጋር ማደባለቅ ።
6. ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቫኒላና ጨው ጨምሮ ከተደባለቀ በኋላ ግማሹን የሎፍ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ያለው ስፖንጅ ኬክ ላይ መጨመር ። ከዚያም ስፖንጅ ኬኩን ሸፍኖ ቀሪውን የቸኮላት ድብልቅ ደግሞ እላዩ ላይ መጨመር ። በስፖንጅ ኬክ ሸፍኖ በረዶ ቤት ውስጥ ለአሥራ ሁለት ሰዓት ማቀዝቀዝ ።
7. የቀዘቀዘውን ኬክ ማቅረቢያ ሣህን ላይ መገልበጥ ።
8. የተመታውን ክሬም ፣ ግማሽ የሻይ ማንኪያ ቫኒላና ሩብ ኩባያ ስኳር አደባልቆ የቀዘቀዘው ኬክ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

727. የተምር ፑዲንግ ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ተምር ፣ የተከተፈ
2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

½ ኩባያ አቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
2 እንቁላል
½ ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. የተፈጨ ዳቦ ፣ ቤኪንግ ፓውደር ፣ ጨው ፣ ተምርና አቾሎኒውን ማደባለቅ ።
2. እንቁላል ፣ ስኳርና ውኃውን አደባልቆ በተራ ቍጥር 1 ከተዘጋጀው የተምር ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅባት የተቀባ ቅርጽ ማውጫ ያለው ዕቃ ላይ ጨምሮ በፈላ ውኃ ላይ ለአርባ አምስት ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

728. የብርቱካን ፑሩ ።

2 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
1 የሻይ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች
2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
½ ኩባያ ስኳር
1 የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. የብርቱካን ጭማቂውን ብረት ድስት ውስጥ ማፍላት ።
2. የበቆሎውን ስታርች በቀዝቃዛ ውኃ በጥብጦ ከፈላው የብርቱካን ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
3. በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ ማብሰል ።
4. ስኳርና የብርቱካን ልጣጩን ጨምሮ ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ ማማሰል ።
5. የፑሩ ማቅረቢያ ኩባያ ውስጥ ጨምሮ አቀዝቅዞ መጠቀም ።

አራት ሰው ይመግባል ።

729. አፕል—ፖም—ሜሪንጉይ ፑዲንግ ።

12 አፕል
3 እንቁላል ፣ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
በስሱ ተቈርጦ የደረቀ ዳቦ
የፈላ ወተት
ስኳር
ገውዝ

አሠራር

1. መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ የደረቀውን ዳቦ አስተካክሎ ከሥርም ከጐንም ማስቀመጥ ።
2. የፈላውን ወተት ዳቦው ላይ መጨመር ።
3. ከአፕሉ ውስጥ በጥንቃቄ ፍሬውንና እንጨቱን አውጥቶ ድፍኑን መቀቀል ፤ ስኳርና ገውዙን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የእንቁላሉን አስኳል በስኳር መምታት ።
5. የተመታውን አስኳል ከአፕሉ ጋር አደባልቆ ዳቦው ላይ መጨመር ።
6. የእንቁላሉ ዞፍ በወፍራሙ ከተመታ በኋላ አስኳሉና አፕሉ ላይ መደረብ ።
7. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

730. በውኃ የበሰለ ብርቱካን ።

8 ትልቅ ብርቱካን ፣ ፍሬ የሌለው
½ ኩባያ ስኳር
8 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ብርቱካኑን አጥቦ ቆዳውን መላጥ ።
2. የተላጠውን ብርቱካን በውኃ ለሠላሳ ደቂቃ ቀቅሎ ማጠንፈፍ ።
3. የተቀቀለውን ብርቱካን ከጫፍ በኩል ቈርጦ መሃሉን ከፍቶ ስኳርና ቅቤውን እያንዳንዱ ብርቱካን ውስጥ መጨመር ።
4. ብርቱካኑን ቅቢ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ውኃ ጨምሮ መክደን ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

731. ምድጃ ውስጥ የበሰለ አፕል—ፖም ።

6 አፕል
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ

አሠራር

1. አፕሉን አጥቦ ፍሬውንና እንጨቱን ከመሃል አውጥቶ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ መጨመር ።
2. ስኳር ፣ ገውዝና ቅርንፉድ እላዩ ላይ ነስንሶ አፕሉ እንዳያር ትንሽ ውኃ መጨመር ።
3. ሙቀቱ 350 ድሪግ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከድኖ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

732. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ሙዝ ።

6 ሙዝ
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
ጨው

አሠራር

1. ሙዙን ልጦ ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ መጨመር ።
2. ሙዙን የቀለጠ ቅቤ መቀባት ።
3. ጨው እላዩ ላይ ነስንሶ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከአሥራ አምስት እስከ አሥራ ስምንት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ከብርቱካን ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

733. የተጠበሰ አፕል—ፖም ።

1 አፕል
1 እንቁላል ፣ የተመታ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. አፕሉን አጥቦ ፍሬውንና እንጨቱን በጥንቃቄ አውጥቶ በክቡና በስሱ መቁረጥ ።
2. የተቈረጠውን አፕል የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
3. የተነከረው አፕል ላይ ቀረፋ ነስንሶ መጥበሻ ላይ በሞቀ ቅቤ እያገላበጡ አጋም እስኪመስል መጥበስ ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

734. ፑዲንግ ።

4 ሎሚ
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$3\frac{1}{2}$ ጀላቲኒ ፣ በፓኬት የሚገዛ
2 የሻይ ማንኪያ ውኃ
2 የሾርባ ማንኪያ የፈላ ውኃ
3 እንቁላል
6 የቡና ሲኒ ውኃ

አሠራር

1. የሎሚውን ልጣጭ መፈተግና ስድስት ሲኒ ውኃ ጨምሮ መጣድ ።
2. ውኃው ሲፈላ ስኳሩን መጨመር ።
3. ጀላቲኒውን በጉድጓዳ ዕቃ ላይ አድርጎ ቀዝቃዛ ውኃ መጨመርና ትንሽ ቆየት ብሎ ውኃውን መጨመር ።
4. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፉ በቀስታ ለይቶ የእንቁላሉን ዞፍ አረፋ እስኪመስል ድረስ መምታት ።
5. ጀላቲኒውን በማንኪያ መትቶ እተጣደው ውስጥ መጨመር ።
6. ሎሚውን ጨምቆ ከፈላው ላይ መጨመር ።
7. በደንብ ከፈላ በኋላ በማጥለያ የሎሚውን ፍሬ ማውጣት ።
8. በረድ ካለ በኋላ እተመታው እንቁላል ውስጥ በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ መምታት ።
9. ከተፈለገ የምግብ ቀለም መጨመር ።
10. ፑዲንጉን ከምግብ በኋላ ማቅረብ ።

735. የሩዝ ሃለዋ ።

2 ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
3 ኩባያ ወተት
6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቅሎች በሙሉ አንድ ላይ መቀየጥ ።
2. ድብልቁን ቅርጽ ባለው ዕቃ ላይ ገልብጦ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
3. በመቀዝቀዝ ላይ እንዳለ ደጋግሞ ማማሰል ።
4. በደንብ ከቀዘቀዘ በኋላ ሳህን ላይ መገልበጥ ።
5. ከብስኩት ጋር ወይም ከምግብ በኋላ ማቅረብ ።

736. የሩዝ ፑዲንግ ።

1 እንቁላል
2 ኩባያ ወተት
½ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ የደረቀ ዳቦ ፍርፍር
ጨው

አሠራር

1. እንቁላሉን መምታት ።
2. ወተት ፥ ሩዝና የዳቦ ፍርፋሪውን አደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማቆየት ።
3. እንቁላሉንና ስኳሩን አንድ ላይ በእንጨት ማንኪያ አሽቶ ጨው መጨመር ።
4. መጋገሪያውን ዕቃ ቅባት መቀባት ።
5. የታሸውን እንቁላል ከወተቱና ከሩዙ ጋር ማደባለቅ ።
6. የተሰናዳውን ሊጥ እመጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ እተዘጋጀው ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።

737. የከረሜላ ፑዲንግ ።

2 ኩባያ ስኳር
3 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
6 ኩባያ ክሬም
1½ የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ ስኳር ፥ ድስቱን ለመቀብያ
6 እንቁላል
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ሁለት ጭልፋ ስኳር ጥዶ ስኳሩ እስኪቀልጥ ድረስ ማማሰል ።
2. ከብ ቅርጽ ያለው ማብሰያ ድስት ውስጡን የቀለጠውን አንድ የሾርባ ማንኪያ ተኩል ስኳር በደንብ መቀባት ።
3. በሌላ ጐድጓዳ ሳህን ስኳር ፥ ቫኒላ ፥ ክሬም እንቁላል መምታት ።
4. ድብልቁን በአንድነት የስኳር ፈሳሽ በተቀባ ክብ ቅርጽ ባለው ማብሰያ ድስት ውስጥ መገልበጥ ።
5. የማብሰያውን ድስት የፈላ ውኃ በያዘ ዕቃ ላይ ጥዶ 150 ድግሪ ፋራን ሃይት ሙቀት ባለው ምድጃ ላይ በጥንቃቄ በእንፋሎት ማብሰል ።
6. ከቀዘቀዘ በኋላ ሳህን ላይ ገልብጦ ማቅረብ ።

738. ድብልቅ ፍራፍሬ—ማቾዶንያ ።

1 ትልቅ ፓፓያ
½ ኪሎ ብርቱካን
½ ኪሎ ሙዝ
1 ትልቅ ሎሚ
½ ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ ቸሪ ብራንዲ ወይም 1 ኩባያ ቀይ ግራናቲና

አሠራር

1. ፍራፍሬዎችን አጥርቶ ማጠብ ።
2. ፓፓያውን ሁለት ላይ ሰንጥቆ ፍሬውን አውጥቶ የውስጡን ሥጋ በወፍራሙ መምተር ።
3. ብርቱካኑን አራት ቦታ ላይ ከፍሎ ፥ ፍሬውን አውጥቶ ሥጋውን ከቁርበቱ ለይቶ ከፓፓያው ጋር ማደባለቅ ።

4. የሙዙን ቆዳ ልጦ በከብ ቊራርጦ መጨመር ።
5. የሎሚ ጭማቂና ስኳር አሟሙቶ ከተዘጋጀው ፍራፍሬ ላይ ጨምሮ ማማሰል ።
6. ቸሪ ብራንዲ ወይም ግራናቲና ጨምሮ እስኪዋሐድ ድረስ አማስሎ ካስፈለገ አቀዝቅዞ ወይም ሳይቀዘቅዝ በማቾዶኒያ መብያ ዕቃ ከፋፍሎ ማቅረብ ።

739. ክሬም ከረሜላ ።

3 እንቊላል
5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
½ ሊትር ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ወይም የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ሦስት እንቊላልና ሦስት የሾርባ ማንኪያ ስኳር ፣ ቫኒላ ወይም የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ አንድ ላይ ቀላቅሎ ትንሽ መትቶ ወተት ጨምሮ ማማሰል ።
2. በማንኛውም ድስት ውስጥ ወይም የከረሜላ ክሬም መሥሪያ ዕቃ ላይ የቀረውን ስኳር በማቅለጥ እጋም እስኪመስል ድረስ በሹካ ሊሥራ የተፈለገውን ያህል መቀባት ።
3. የወተቱን ቅልቅል ድስቱ ውስጥ ገልብጦ በፈላ ውኃ ላይ መጣድና ከድኖ እላዩ ላይ ፍም ማድረግ ፤ ወይም በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ በእንፋሎት ማብሰል ።
4. መብሰሉን ለመለየት በሣር ፈትኖ አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

740. ጄሊ ።

1 ኩባያ የፈላ ውኃ
1 ፓኮ ማንኛውም ዓይነት ቀለም ያለው ጄሊ
2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
1 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
1 ኩባያ የተመተረ ሙዝ ወይም ፖም

አሠራር

1. የፈላውን ውኃ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ አድርጎ ጄሊና ስኳር ጨምሮ እስኪሟሟ ድረስ ማማሰል ።
2. ቀዝቃዛ ውኃ ጨምሮ ማማሰል ።
3. አስፈላጊ ከሆነ በከረሜላ ክሬም መሥሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ እላዩ ላይ ሙዝ ወይም ፖም አድርጎ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስገባትና ረጋ ሲል በፈላ ውኃ ወይም እሳት ላይ ለጥቂት ጊዜ ጥዶ ለብ ሲል ሣህን ላይ መገልበጥ ።
4. ከዚያም በተፈለገው ቅርጽ ቈርጦ በአትክልት መብያ ዕቃ ላይ ማቅረብ ።

741. የሎሚ ክሬም ።

2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
4 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት ባሽመል
2 ኩባያ ወተት
1 ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
6 እንቊላል ፣ ዞፋና አስኳሉ የተለየ
2 የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ

አሠራር

1. ባሽመል መሥራት ።
2. የእንቊላሉን ዞፍ በደንብ መምታት ።
3. አስኳሉን ከስኳር ጋር አደባልቆ መምታት ።
4. የሎሚ ጭማቂና የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ ጨምሮ ከባሽመሉ ጋር አደባልቆ ማማሰል ። የእንቊላሉን ዞፍና አስኳሉን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. ቅባት በተቀባ ጐድጓዳ ድስት ውስጥ ገልብጦ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ለአንድ ሰዓት ምድጃ ውስጥ እስኪረጋ ድረስ ማቆየት ።

742. የአሜሪካን አይስክሬም ።

1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
¾ ኩባያ ስኳር
2 ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ

2 የእንቁላል አስኳል
2 ኩባያ ወፍራም ክሬም
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ዱቄቱንና ስኳሩን ማደባለቅ ።
2. የዱቄትና ስኳር ድብልቅ ውስጥ ወተት ጨምሮ ብረት ድስት ውስጥ አድርጎ የፈላ ውኃ ላይ ለስምንት ደቂቃ እያማሰሉ በእንፋሎት ማብሰል ።
3. እንቁላሉን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ሲቀዘቅዝ ክሬም ፣ ጨውና ቫኒላ ጨምሮ የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ አድርጎ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ሲቀዘቅዝ አውጥቶ ማቅረብ ።

አንድ ሊትር ተሩብ አይስክሬም ይወጣዋል ።

743. የሙዝ አይስክሬም ።

1 ኩባያ የተፈጨ ሙዝ ፣ በደንብ የበሰለ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{8}$ ኩባያ ወተት
2 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
አቾሎኒ

አሠራር

1. የተፈጨ ሙዝ፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ጨውና ወተት በደንብ ማዋሐድ።
2. ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር ስኳር እያደባለቁ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
3. አስኳሉንና ክሬሙን ለየብቻ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።

4. ከሙዝ ድብልቅ ፣ ከእንቁላሉ አስኳል ፣ ከእንቁላሉ ዞፍ ጋር ክሬምና ቫኒላ እያደባለቁ ማቀዝቀዣ ውስጥ በሚቀመጥ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዘቀዘው አይስክሬም ላይ ኦቾሎኒ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

744. የቫኒላ አይስክሬም ።

$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
6 ኩባያ ክሬም
6 የእንቁላል አስኳል
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

አሠራር

1. የእንቁላል አስኳል ፣ ስኳርና ቫኒላ በጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ከተመታ በኋላ ቀስ በቀስ ለብ ያለ ክሬም መጨመር ።
2. ቅይጡን የያዘውን ጐድጓዳ ሣህን በግማሽ ድስት ውኃ ውስጥ አስቀምጦ ድስቱን እሳት ላይ መጣድ ። ቅይጡ እስኪወፍር ድረስ ያለማቋረጥ ማማሰል ።

745. የቸኮላት አይስክሬም ፣ ቁጥር 1 ።

85 ግራም ቸኮላት
2 ኩባያ ወተት
$1\frac{1}{8}$ ኩባያ ስኳር
4 የሾርባ ማንኪያ የፉርኖ ዱቄት
2 እንቁላል ፣ በመጠኑ የተመታ
4 ኩባያ ክሬም
2 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ቸኮላቱንና ወተቱን በብረት ድስት ውስጥ ማደባለቅ ።
2. በሌላ ብረት ድስት ውስጥ ውኃ አፍልቶ የተደባለቀውን ቸኮላትና ወተት ውኃው ላይ ጥዶ ቸኮላቱ እስኪሟሟ ድረስ ማሞቅ ።

3. ወተቱና ቸኮላቱ በደንብ እንዲዋሐድ በእንቍላል መምቻ መምታት።
4. ስኳር ፣ ጨውና ዱቄት ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. ለአምስት ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ።
6. እንቍላሉን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል ። ሲቀዘቅዝ ክሬምና ቫኒላ ጨምሮ የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ ሞልቶ በረዶ ቤት ውስጥ እንዲቀዘቅዝ ማስቀመጥ ።

ሁለት ሊትር አይስክሬም ይወጣዋል ።

746. የወተት—ከረሜላ—አይስክሬም ።

$\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{3}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
2 ኩባያ ወተት
1 እንቍላል ፣ በደንብ የተመታ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ስኳሩን ወፍራም መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
2. ስኳሩ ቀልጦ አጋም ሲመስል ውኃ ጨምሮ እስኪሟሟ ድረስ እያማሰሉ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. እንቍላል ፣ ጨው ፣ ቫኒላና ወተት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ ሞልቶ በረዶ ቤት ውስጥ እንዲቀዘቅዝ ማስቀመጥ ።

አንድ ሊትር አይስክሬም ይወጣዋል ።

747. የአናናስ አይስክሬም ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ አናናስ ፣ ተከትፎ ከነጭማቂው
1 እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
3 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. እንቍላሉንና ስኳሩን መምታት ።
2. ከተመታው እንቍላል ጋር ፣ ወተት ፣ ጨውና አናናስ በደንብ አደባልቆ አይስክሬም ዕቃ ውስጥ ሞልቶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።

አንድ ሊትር ተኩል አይስክሬም ይወጣዋል ።

748. ካረሜል ባቫሪያን ክሬም ።

1 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
1 እንቍላል
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ እንዲለሰልስ ማድረግ ።
2. ግማሽ ኩባያ ስኳር በወፍራሙ መጥበሻ ላይ አጋም እስኪመስል ድረስ እያማሰሉ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. የፈላውን ውኃ የቀለጠው ስኳር ላይ ጨምሮ ስኳሩ እስኪሟሟ ማማሰል ።
4. ጀላቲኒውን ጨምሮ ማሟሟት ።
5. እንቍላል ፣ ቀሪውን ስኳር ፣ ወተትና ቫኒላውን ጨምሮ ብረት ድስት ውስጥ የሞቀ ውኃ ላይ ጥዶ እያማሰሉ ማብሰል ። ከዚያ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. የቀዘቀዘውን የጀላቲኒ ፣ የስኳር ፣ የእንቍላልና የወተት ድብልቅ ከተመታው ክሬም ጋር አዋሕዶ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ በደንብ እስኪጠነክር ድረስ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

749. የማር አይስክሬም ።

2 እንቁላል ፣ ዞፉና አስኳሉ የተለየ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማር
2 ኩባያ ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. አስኳሉን እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
2. ማሩን ቀስ በቀስ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ክሬምና ቫኒላውን ጨምሮ በደንብ አዋሕዶ ማቀዝቀዝ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከቀዘቀዘ የማር አይስ ክሬም ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ እንዲቀዘቅዝ ማድረግ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

750. የቸኮላት አይስክሬም ፣ ቁጥር 2 ።

28 ግራም ቸኮላት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ውኃ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. የሞቀ ውኃ ላይ ቸኮላቱን ማቅለጥ ።
2. ወተቱን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
3. ውኃውን ጨምሮ ማዋሐድ ፤ በረዶ ቤት ሊቀመጥ በሚችል ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
4. ቫኒላውንና ክሬሙን አደባልቆ በደንብ መትቶ ከቀዘቀዘው የቸኮላት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ እንደገና በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

751. የቸኮላት አይስክሬም ፣ ቁጥር 3 ።

56 ግራም ቸኮላት
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት
1 እንቁላል
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ወተቱን በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. የቀዘቀዘውን ወተት በእንቁላል መምቻ በደንብ መምታት ።
3. እንቁላል ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ቸኮላትና ቫኒላ ከተመታው ወተት ጋር ማደባለቅ ።
4. በረዶ ቤት ሊቀመጥ የሚችል ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ማቀዝቀዝ ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

752. የቡና አይስክሬም ።

8 ኩባያ ወተት
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ቡና ፣ የቀዘቀዘ
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ

አሠራር

1. ወተትና ስኳሩን ማደባለቅ ።
2. ቡናና ቫኒላውን ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።
3. በረዶ ቤት የሚቀመጥ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
4. በረዶ መሥራት ሲጀምር ከዕቃው ውስጥ አውጥቶ እስኪለሰልስ ድረስ በእንቁላል መምቻ መትቶ ከክሬሙ ጋር አደባልቆ እንደገና በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

753. የማርና የኦቾሎኒ ካስታርድ አይስክሬም ።

4 የእንቍላል አስኳል ፣ በደንብ የተመታ
2 ኩባያ የፈላ ውኃ
1 ኩባያ ማር
2 ኩባያ ወተት
½ ኩባያ ኦቾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከረተፈ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ወተቱን በረዶ ቤት ሊቀመጥ በሚችል ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
2. የእንቍላሉን አስኳል ከጨው ጋር አደባልቆ መምታት ።
3. የፈላውን ውኃ ከአስኳሉ ጋር በዝግታ ጨምሮ ያለማቋረጥ ማማሰል ። የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ለሁለት ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።
4. የአስኳሉ ድብልቅ ከቀዘቀዘ በኋላ ከማሩ ጋር ማዋሐድ ።
5. በረዶ መሥራት የጀመረውን ወተት ከበረዶ ቤት ውስጥ አውጥቶ በእንቍላል መምቻ መምታት ።
6. የአስኳሉን ድብልቅና የተመታውን ቀዝቃዛ ወተት ቀይጦ የካስታርድ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
7. የቀዘቀዘው አይስክሬም ላይ ማር ጨምሮ እላዩ ላይ ኦቾሎኒ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

754. ኒውዮርክ አይስክሬም ።

1¼ ኩባያ ወፍራም ክሬም
2 ኩባያ ወተት
1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች
2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ወተት
2 እንቍላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
½ ኩባያ ስኳር
½ ኩባያ የበቆሎ ሲረፕ—ኮርን ሲረፕ
½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ወተቱን የፈላ ውኃ ላይ አስቀምጦ ማሞቅ ።
2. በሁለት የሾርባ ማንኪያ ወተት ስታርቹን አደባልቆ የሞቀው ወተት ውስጥ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. አስኳል ፣ ስኳር ፣ ጨውና ኮርን ሲረፕ በደንብ ማደባለቅ ።
4. በተራ ቍጥር 2 የተዘጋጀውን የወተትና የስታርች ድብልቅ በተራ ቍጥር 3 ከተዘጋጀው አስኳል ጋር አዋሕዶ ለሁለት ደቂቃ በፈላ ውኃ ላይ ጥዶ በእንፋሎት ማብሰል ።
5. ቫኒላውን ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
6. በረዶ መሥራት ሲጀምር አውጥቶ በእንቍላል መምቻ መምታት ።
7. የእንቍላሉን ዞፍና ክሬሙን ለየብቻ መትቶ ቀዝቅዞ ከተመታው የወተትና የአስኳል ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

755. የእንቍላል አይስክሬም ።

1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ
2 እንቍላል ፣ አስኳልና ዞፉ የተለየ
½ ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ብራንዲ
2 የሾርባ ማንኪያ ራም
1 ኩባያ ወተት ፣ የሞቀ

አሠራር

1. የእንቍላሉ አስኳል ውስጥ በመጠኑ ስኳር ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ መምታት ።
2. ብራንዲ ፣ ራምና ወተቱ ተጨምሮ ከተደባለቀ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
3. የእንቍላሉ ዞፍና ክሬሙ ለየብቻ በደንብ ከተመታ በኋላ ከቀዘቀዘው የእንቍላል አስኳል ድብልቅ ጋር አዋሕዶ አይስክሬም ዕቃ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

756. የቫኒላ አይስክሬም ።

$1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
$\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. ወተት ፥ ስኳር ፥ ውኃና ቫኒላ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. ክሬሙን እስኪወፍር ድረስ መትቶ ከቀዘቀዘው የወተት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ ጨምሮ በረዶ ቤት ማቀዝቀዝ።
3. በረዶ መሥራት ሲጀምር ከበረዶ ቤት ውስጥ አውጥቶ እንደገና መምታትና መልሶ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

757. የሙዝ ከረሜላ አይስክሬም ።

1 ኩባያ የተፈጨ ሙዝ ፥ በደንብ የበሰለ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
2 እንቁላል ፥ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. የተፈጨውን ሙዝና የሎሚ ጭማቂ ማደባለቅ ።
2. ስኳር ፥ ጨውና ወተቱን ጨምሮ እያማሰሉ ማቀዝቀዝ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር ድረስ መምታት ። ክሬሙንና የእንቁላሉን አስኳል ለየብቻ በወፍራሙ መምታት ።
4. የሙዙን ድብልቅ ፥ የእንቁላል አስኳሉንና ዞፉን ፥ ክሬሙንና ቫኒላውን በአንድ ላይ ቀይጦ የአይስክሬም ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።

5. በሚቀዘቅዝበት ወቅት ቅርጹን እስኪይዝ ድረስ በየሠላሳ ደቂቃው እያማሰሉ ማዋሐድ ።
6. ቅርጹን መያዝ ሲጀምር ማማሰሉን አቋርጦ በረዶ ቤት ውስጥ ማቆየት ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

758. ስፖንጅ ኬክ በእንጆሪ ።

4 ስፖንጅ ኬክ
$\frac{1}{2}$ ኪሎ የእንጆሪ አይስክሬም
24 ትንሽ የእንጆሪ ፍሬ
$\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ስኳር
$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፥ የተመታ

አሠራር

1. ስፖንጅ ኬኩን መሃከሉን ቦርቡሮ መክፈት ።
2. ስኳር ፥ ቫኒላና ክሬሙን ማደባለቅ ።
3. የተቦረቦረውን ኬክ አይስክሬም መሙላት ።
4. ከአይስክሬሙ ላይ የክሬሙን ድብልቅ መጨመር ።
5. በእንጆሪ ፍሬ አጊጦ ማቅረብ ።

759. የብርቱካን አይስክሬም ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
1 ኩባያ ውኃ
2 እንቁላል ፥ ዞፉ በደንብ የተመታ
2 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ስኳር ፥ ውኃና ጨውን ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
2. የእቁንላሉን ዞፍ ያለማቋረጥ እየመቱ የፈላውን የስኳር ድብልቅ በቀጭኑ እያንቆረቆሩ መጨመር ።

3. የእንቍላልና የስኳር ድብልቁ ውስጥ የብርቱካንና የሎሚ ጭማቂ ውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
4. በረዶ መሥራት ሲጀምር አውጥቶ እስኪለሰልስ ድረስ መምታትና መልሶ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ ማቀዝቀዝ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

760: የቸኮላት ፖርፌያት ።

85 ግራም ቸኮላት ፥ የቀለጠ
2 ኩባያ ወፍራም ክሬም
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
3 የእንቍላል ዞፍ ፥ በደንብ የተመታ
2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ስኳርና ውኃውን በመጠነኛ ሙቀት ላይ ጥዶ ማንተክተክ ።
2. የተመታው የእንቍላል ዞፍ ውስጥ የፈላውን ስኳር በቀጭኑ እያንቆረቆሩ ጨምሮ ያለማቋረጥ እየመቱ ማደባለቅ ።
3. ጨው ጨምሮ ድብልቁን እስኪቀዘቅዝ ድረስ መምታት ። ቸኮላቱን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ክሬሙን በወፍራሙ መትቶ ቫኒላውን መጨመር ።
5. ከተዘጋጀው የቸኮላትና የእንቍላል ድብልቅ ጋር ክሬሙን አዋ ሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

አንድ ሊትር ተኩል ይወጣዋል ።

761. የቡና ከረሜላ ፖርፌያት ።

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
2 የሾርባ ማንኪያ ቡና ፥ ተቆልቶ የተወቀጠ
1 ኩባያ ስኳር
2 የእንቍላል አስኳል ፥ የተመታ
ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ወተትና የተወቀጠውን ቡና አደባልቆ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ ማሞቅ።
2. የሞቀውን ቡናና ወተት ወዲያውኑ ማጥለል ።
3. ግማሽ ኩባያ ስኳር መጥበሻ ላይ እያማሰሉ አቅልጦ በመጠኑ አጋም ከመሰለ በኋላ የተጠለለውን ቡናና ወተት ጨምሮ ስኳሩን ማቅለጥ ።
4. የእንቍላሉን አስኳልና ስኳሩን ከጨው ጋር አደባልቆ መምታት ።
5. የእንቍላሉን አስኳልና በተራ ቍጥር 3 የተዘጋጀውን የቡናና የወተት ድብልቅ አዋሕዶ ትንሽ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ አብስሎ ማቀዝቀዝ ።
6. ክሬሙ በወፍራሙ ከተመታ በኋላ ከቫኒላው ጋር አደባልቆ ከቀዘቀዘው የእንቍላል ፥ የቡናና የወተት ድብልቅ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

አንድ ሊትር ተኩል ይወጣዋል ።

762. የቡና ፓራፌን ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ቡና
$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
2 እንቍላል ፥ ዞፉ ብቻ
$1\frac{2}{3}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
ጨው

አሠራር

1. ስኳሩን ከቡና ጋር ማፍላት ።
2. የእንቍላል ዞፍና ጨው አደባልቆ መምታት ።
3. የፈላውን የቡናና የስኳር ሲረፕ ከተመታው እንቍላል ጋር እያ ማሰሉ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
4. ክሬሙ በወፍራሙ ከተመታ በኋላ ከቫኒላውና ከቀዘቀዘው የእንቍ ላልና የቡና ድብልቅ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

አንድ ሊትር ተኩል ይወጣዋል ።

763. የእንቍላል ኬክ በክሬም ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
$1\frac{5}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
2 እንቍላል
$2\frac{3}{4}$ ኩባያ የፉርኖ ዱቄት ወይም
3 ኩባያ የኬክ ዱቄት
$2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
1 የሻይ ማንኪያ ጨው
$1\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ማርገሪን ፥ ስኳር ፥ ቫኒላ በእንቍላል መምቻ በመምታት ማርገሪኑን ከስኳሩና ከቫኒላው ጋር እንዲደባለቅ ማድረግ ።
2. እንቍላሉን ተራ በተራ ጨምሮ መምታት ።
3. ዱቄት ፥ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መንፋት ።
4. ዱቄቱንና ወተቱን በየተራ ከእንቍላልና ከማርገሪን ድብልቁ ጋር በዝግታ እየመቱ ማዋሐድ ። (ከመጠን በላይ መምታት ኬኩን ስለሚያበላሸው መጠንቀቅ ያስፈልጋል ።)
5. የተዘጋጀውን የኬክ ሊጥ ቅባት የተቀባ የኬክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ከሠላሳ እስከ ሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

764. የፈረንሳይ ማሬንጎይ ።

2 ኩባያ ስኳር
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
5 የእንቍላል ዞፍ
1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራር

1. ስኳርና ውኃውን ማፍላት ።
2. በመፍላት ላይ ያለውን ስኳርና ውኃ እያማሰሉ ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ። ስኳሩ ከሟሟ በኋላ ለተወሰነ ደቂቃ ሳያማስሉ በዝግታ እንዲንተከተክ ማድረግ ።

3. የእንቍላሉን ዞፍ አረፋ እስከሚወጣው ድረስ መምታት ።
4. የፈላውን ስኳርና ውኃ ከተመታ የእንቍላል ዞፍ ጋር እያማሰሉ ማደባለቅና እስኪቀዘቅዝ አለማቋረጥ መምታት ።
5. ቫኒላውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
6. በማንኪያ እየቆነጠሩ መጋገሪያው ዕቃ ላይ የቀለበት ቅርጽ እያወጡ መደርደር ።
7. ሙቀቱ 270 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
8. በእንጆሪና በክሬም ሞልቶ ማቅረብ ።

765. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮክ ።

4 ኮክ
85 ግራም ፎርማጆ
2 ኩባያ ስኳር
2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
$\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
ወተት

አሠራር

1. ኮኩን አጥቦና ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
3. ፍሬው የወጣለትን ኮክ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
2. ስኳር ፥ ቅቤና ውኃ ኮኩ ላይ መጨመር ።
4. ፎርማጆውንና ወተቱን አደባልቆ እላዩ ላይ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

766. የብርቱካን ባቫሪያን ክሬም ።

1 የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፥ የተከተፈ
1 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፥ የተመታ
$1\frac{1}{3}$ የሾርባ ማንኪያ ጄላቲኒ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
$\frac{1}{3}$ ኩባያ የፈላ ውኃ

1⅛ ኩባያ ስኳር
¼ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
3 እንቁላል ፣ ዞፉ ብቻ

አሠራር

1. ጄላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማለስለስ ።
2. የለሰለሰውን ጄላቲኒ የፈላ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማሟሟት ።
3. ስኳር ፣ የሎሚ ጭማቂ ፣ የብርቱካን ጭማቂና የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ አደባልቆ ከሟሟው ጄላቲኒ ጋር አዋሕዶ ማቀዝቀዝ ።
4. የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከክሬሙና ከጄላቲኒው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማቅረቢያ ዕቃ ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

ስምንት ሰው ይመገባል ።

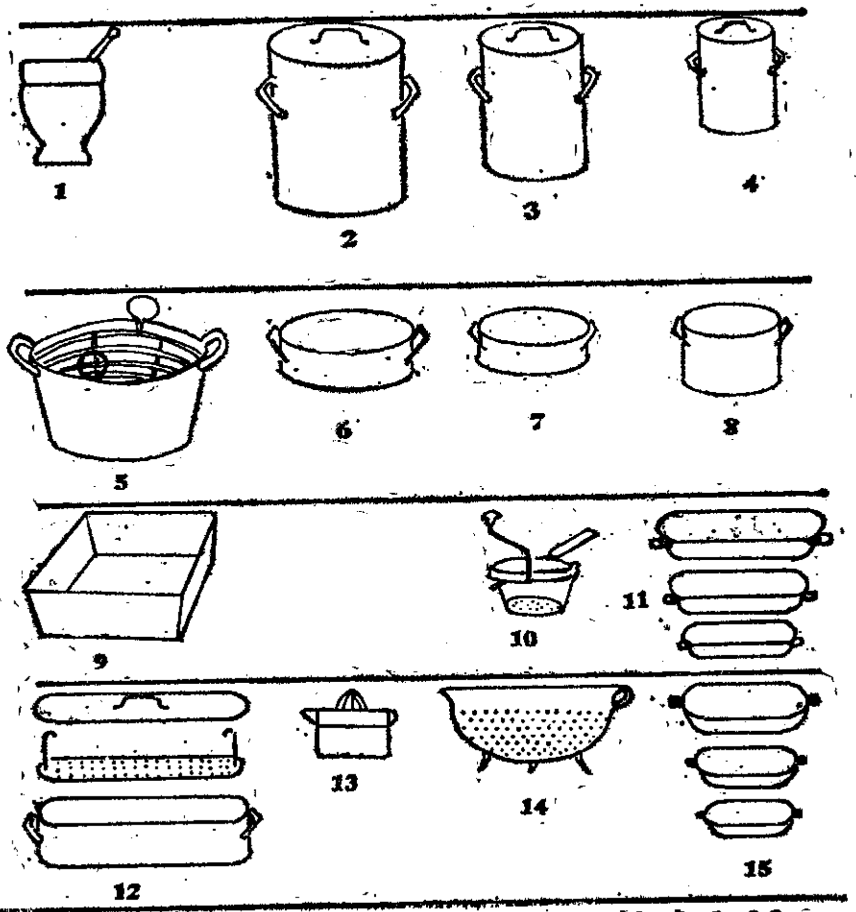
767. የአናናስ ሱፍሌ ።

⅜ ኩባያ አናናስ ፣ የተከተፈ
½ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፣ የተመታ
1 የሾርባ ማንኪያ ጄላቲኒ
¼ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
3 እንቁላል ፣ አስኳሉና ዞፉ የተለየ
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፣ የተከተፈ
2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
½ ኩባያ ስኳር
¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
እንጆሪና አናናስ ፣ ማጌጫ

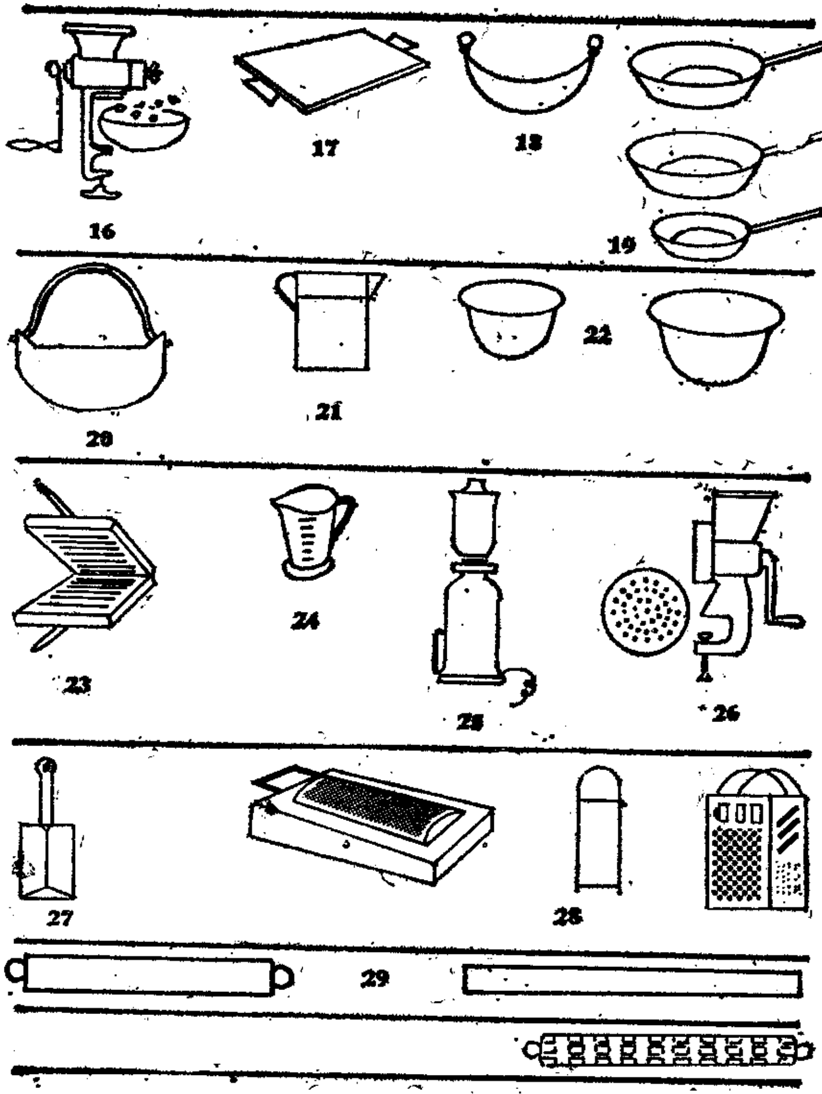
አሠራር

1. ጄላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ማለስለስ ።
2. የእንቁላል አስኳሉን በመጠኑ መምታት ።
3. የተመታውን አስኳል ፣ የሎሚ ጭማቂና የሎሚ ልጣጭ ፣ ስኳርና ጨው ከጄላቲኒ ጋር ማደባለቅ ።
4. በብረት ድስት ውስጥ በፈላ ውኃ ላይ የጄላቲኒውን ድብልቅ ጥዶ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ እንፋሎት ላይ ማቆየት ።
5. አናናሱን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
6. ክሬሙንና የተመታውን የእንቁላል ዞፍ ከቀዘቀዘው የአናናስ ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ጨምሮ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
7. በተከተፈ አናናስ ወይም በእንጆሪ ፍሬ አጊጦ ማቅረብ ።

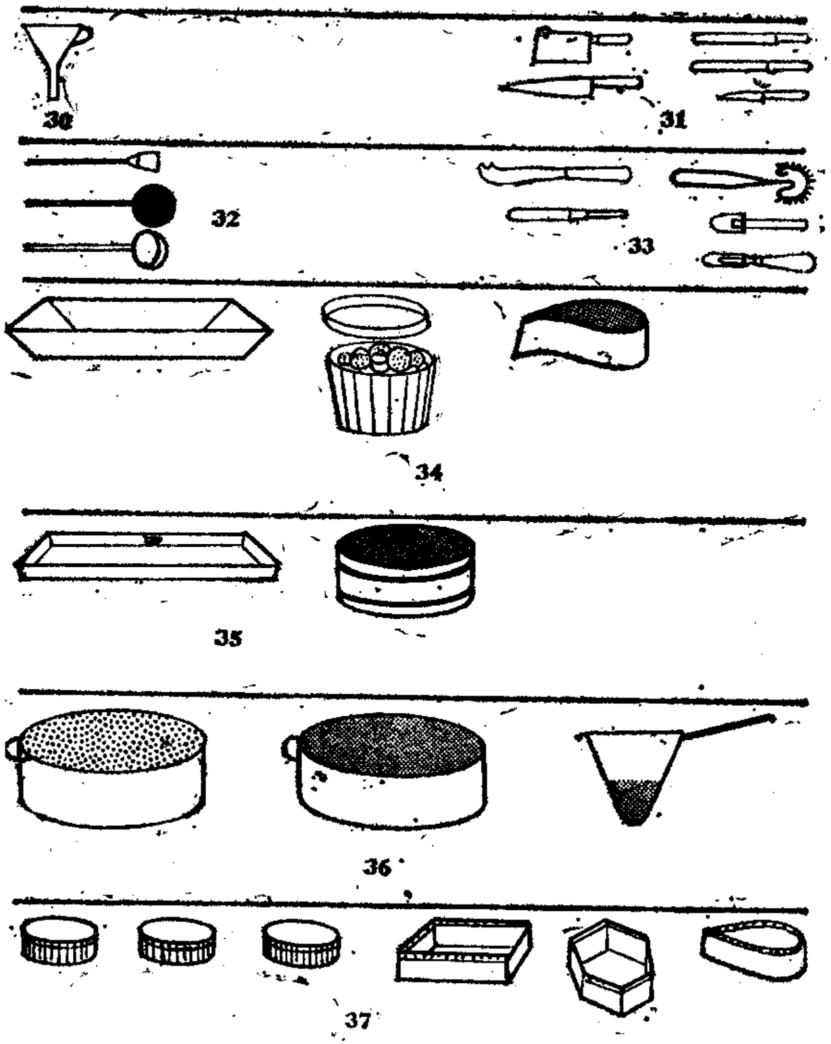
የምግብ መሥሪያ ዕቃዎች መስፈሪያና የክብደት መለኪያ



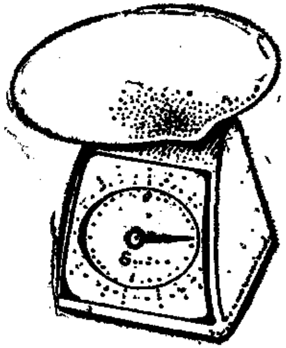
1. ሙቀጫ
2. የአትክልትና የፓስታ ማብሰያ ድስት
3. የሾርባ ማብሰያ ድስት
4. የሱጎና የፈሳሽ ምግቦች መሥሪያ
5. የጥብሳጥብስ መጥበሻና አትክልት መቀቀያ
6. የአሳማ ሥጋ አርስቶ መሥሪያ
7. የሥጋና የዶሮ አርስቶ መሥሪያ
8. የወጥና የሩዝ መሥሪያ
9. የአትክልት ማጠቢያ
10. የቲማቲም መፍጫ
11. የላዛኛ መሥሪያ
12. የላዛኛ መሥሪያ
13. የብርቱካን መጭመቂያ
14. የፓስታ ማጥለያ
15. የምግብ መገልበጫ ሣህኖች



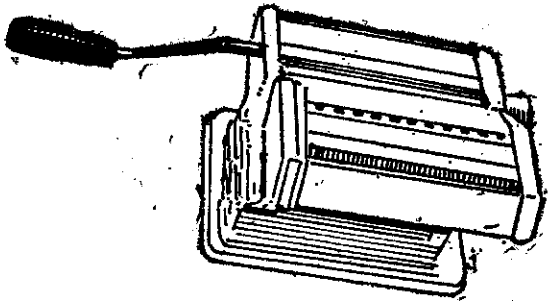
16. የሥጋ መፍጫ
17. መከተፊያ
18. ባለ እጀታ ቢላዋ
19. መጥበሻዎች
20. ዱቄት መለወሻና ጎገር መሥሪያ ድስት
21. ወተት ማፍያ
22. የምግብ ማቀላቀያና ማደባለቂያ ሳህኖች
23. የሥጋ መምቻ
24. ባለ ሳንቲ ሜትር መለኪያ
25. የፍራፍሬ መጭመቂያ
26. የአትክልት መፍጫ
27. የሥጋና የቢስኩት መምችያ
28. የሎሚ ፥ የብርቱካንና የካሮት መፈቅፈቂያ
29. የፓስታ ላጫና የፔስትሪ መሥሪያ



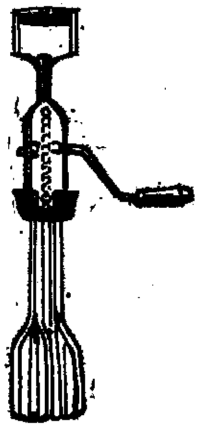
30. ፈሳሽ ማንቆርቆሪያ
31. ዳቦና ሥጋ መቁረጫ ቢላዎች
32. የወጥና የገንፎ ማማሰያ
33. የድንች መላጫ ፥ የፍራፍሬ መክተፊያና ቅርጽ ማውጫዎች
34. ዳቦና ኬክ መሥሪያ
35. የኬክና የፒዛ መሥሪያ
36. ወንፊት ፥ ማጥለያ
37. የብስኩት ጌጣጌጥ ማውጫዎች



38



39



40

41

38. ሚዛን
39. የፓስታ መሥሪያ መኪና
40. የእንቁላል መምቻ
41. የታሸገ ቆርቆሮ መክፈቻ

የቃላት ትርጒም ።

1. መቀንበር ፤ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
2. ማንተክተክ ፤ እሳት ለዘብ አድርጎ ማብሰል ።
3. ማላም ፤ ማድቀቅ ።
4. መፈልፈል ፤ ፍሬውን መጠርጠር ።
5. ማመስ ፤ እሳት ሳይገባው መቁላት ።
6. ሌቪቶ ቫኒልያቶ ፤ በትንሽ ፓኮ የሚሸጥ የኬክ እርሾ ።
7. ቤኪንግ ፓውደር ፤ የኬክ ማስነሻ የእርሾ ዓይነት ።
8. ማርገሪን (ማርጀሪን) ፤ የእንጨት ቅቤ ።
9. ቫኒላ ፤ ለምግብ (ኬክ) ጣዕም የሚሰጥ ። በቫኒላ ፈንታ ሎሚ መጠቀም ይቻላል ።
10. ዱቄት ፤ ለማንኛውም የምግብ ዓይነት የሚውል የፉርኖ ዱቄት ።
11. ኮርን ፍሎር ፤ የበቆሎ ዱቄት ።
12. የሎው ኮርን ሚል ፤ የበቆሎ ክክ ።
13. ዳዶ ፤በፓኮ ታሽጎ የሚሸጥ የደረቀ የዶሮ ወይም የበሬ መረቅ ።
14. ቸሪ ፤ ቀይ ፍሬ የሚመስል የኬክ ማጌጫ ።
15. ቸሪ ብራንዶ ፤ በፈሳሽነቱ ለኬክ ምግብ ጣዕምና መልክ የሚሰጥ ።
16. አሊቨስ ፤ የወይራ ፍሬ ።
17. ላውሮ አሪጋኖ ፤ የሱጎ ቅመምና እንዲሁም ለአሮስቶና ለሌላ ምግቦች ጣዕም የሚሰጥ ።
18. ካሪ ፓውደር ፤ ብጫ ቀለም ያለው ቅመም ፤ ለእልጫና ለሩዝ ለሌሎችም ምግቦች መልክና ጣዕም የሚሰጥ ።

19. ገውዝ (ናትሚግ)--ኖች ሞስካታ ፤ በርበሬ መቀመሚያ ፣ እን ዲሁም ለአበሻና ፈረንጅ ምግብ ማጣፈጫ ቅመም ።

20. ራም ፤ ጥሩ ጣዕም ያለው የመጠጥ ዓይነት ። ኬክ ማጣፈጫ ይሆናል ።

21. ድራይ ይስት (ድራይ ሂስት) ፤ ሌቪቶ የዳቦና የአምባሻ እርሾ ።

22. አሬራ ፤ ቅቤው የወጣለት ወተት ።

23. አጓት ፤ ቅቤው የወጣለት ወተት ፤ ፈልቶ አይቡ ከወጣ በኋላ የሚቀረው ፈሳሽ ።

24. አዋዜ ፤ ተቀምሞ የተፈጨ በርበሬ ፤ ለጥሬና ለጥብስ ሥጋ መባያ የሚሆን ።

25. አይብ ፤ ቅቤው የወጣለትን ወተት በማፍላት የሚገኝ ነጭ ጓጓላ መሳይ ቅባት (ኮቴጅ ቺዝ) ።

26. ፑዲንግ ፤ የምግብ ዓይነት ።

27. አኘሪኮት ፤ ፍሬ ።