



ראנה



המטבח של רانا
مطبخ رانا
Rana's kitchen



“זו הולכת להיות מקהלה ששרים בה או שמנגנים חומוס?“ שאלת אותה רקפת כשהתקשרה לי לשאול אם תרצה להציג ל视听
למקהלה נשים ערבית-יהודית שאני מקימה ביפו, “את יודעת, המפגשים הסטמיים האלה שבהם אוכלים חומוס ומרגি�שים שעשינו
משהו בשבי הדו-קיום.”

“מקהלה ששרה” עניתי “שם חומוס.”

בchodשים הראשונים של פעילותנו נחגתי להbia עוגיות להפסקה. רביע שעה של קפה ועוגיות, קצת פטפוטים וממשיכות לשיר.
ערכ אחד עליה הופיעה עם קערה גדולה, “עשיתי טבולת ונשאר הרבה”. ליקקנו את האכבות והמשכנו לשיר. לחזרה הבאה פאולין
כבר הביאה מגדרה ובibi עוגת תפוזים. משכוע לשבוע צלאו יותר ויותר מטעמים להפסקה שלנו, היא התארכה והתמלאה בעוד יותר
פטפוטים.

אני מודה שבשלב מסוים ניסיתי, בעונתי, לעזור את זרם הקערות ולהזור למתקנות ההפסקה הקצרה והעוגיות, “הר הticksנו כדי
לשיר”, אבל, כמו שההיסטוריה כבר לימדה אותנו, החים יותר חזקים מהערויות. וכך, החזרה הוארכה רשמית והאכל הפך לחלק
בלתי נפרד מחיננו המשותפים.

יהה ברור מילכתחילה שהיא שמחבר בין כולנו הוא אהבתנו המשותפת לשירה. זה גם סוד הצלחתנו. אנחנו עושים יחד משהו שכולנו
אהבות זהה חוצה דתות, תרבויות, גילאים ודעות פוליטיות וגם מקרים החוצה אל כל מי ששומע אותנו. אבל האכל, האוכל! המכון,
הפלפל האנגלי, הפיתונות, הלא גלוטן, הרוזמין והטימין, המתוקים, המאד מתוקים ...
 אנחנו טועמות זו את מטעמיה של זו, זו את טעמיה של זו וגם כאן, מריח'בות את המינעד. מי היה מאמן שמאה אחוז אשכנזיה כמו ני
תגיאו למסקנה שפחות שם משיש בסולט החצילים של עליה זה ממש תפלו? ושחקציות הטבעוניות של אורית היפה למתכוון מבוקש
אצל כל הקרניבורות?

עשר שנים שנחנו פוגשות זו את המוזיקה של זו, זו את המטעמים של זו, זו את זו.
از כן, ראהנו זו מקהלה ששרה. מקהלה של נשים ששרה, אוכלת, חוגגת ימי הולדת, חתונות ולידות, מלאה רגעים קשים וצולחת ביחד
רגעי מבחן שמזמנת המציגות הישראלית. סיפור אהבה. משפחה.

נירן ברן

راح تكون جوقة اللي يغنوها فيها ولا يغمسوها حمص؟ سألتني ركيفت عندما اتصلت بها كي أسائلها إذا كانت تريد المشاركة في جوقة نساء عربية يهودية التي سوف اقيمتها في يافا؛ وأضافت "بتعرفي اللقاءات اللي بناكل فيها حمص ونشعر اننا عملنا شيء من أجل التعايش". "جوقة للغناء" أجبتها "بدون تغميس حمص".

في الأشهر الأولى من نشاطنا اعتدت ان احضر البسكوت للاستراحة، ربعة ساعة استراحة لشرب القهوة وتناول البسكوت وأطراف الحديث ونستمر في الغناء.

في احدى الأمسيات دخلت علينا مع طبق كبير "عملت تبولة وبقي كثير". حسنا الطبق وواصلنا الغناء. في المراجعة التي تلتها احضرت بولين طبق مجدرة وأحضرت فيبي كعكة بطعم البرتقال. من أسبوع لآخر انهالت انواع الأطعمة على استراحتنا التي طالت وطال معها حديثنا وثرثتنا.

اعترف أنى في مرحلة ما حاولت ايقاف تدفق الأطباق والعودة الى نمط الاستراحة القصيرة والبسكوت، "التقينا لنغنى" ولكن كما تعلمنا على مر التاريخ ان الحياة اقوى من الأفكار. وهكذا وبشكل رسمي طالت مدة المراجعة. اما تناول الطعام معا فقد خول الى جزء لا يتجزأ منا ومن حياتنا المشتركة.

كان واضحاً منذ البداية ان ما يريطنا جميعاً هو حبنا المشترك للغناء. وهذا هو سر خاجنا ايضاً. نحن نقوم بشيء نحبه جميئاً ويتجاوز حدود الأديان، الثقافات، الأعمار، الآراء السياسية وذلك يشع خارجاً على من يستمعلينا. لكن الطعام، آه من الطعام! الكمون والبهار والخبز العربي والخالي من الجلوتين واكليل الجبل والمدقوش والحلوى الحلوة...

نحن نتذوق اطعمة بعضنا البعض وبهذاق هذه الاطعمة نوسع آفاقنا. من كان يصدق ان اشكنازية مئة بالمئة مثلني اصبحت تعتبر ان سلطنة البابا غنوج التي تحتوي على كمية اقل من الثوم التي تضعها علىاء في سلطتها هي عديمة الطعام؟ وان الكباب الخضري التي خضره اوريت خول الى وصفة مطلوبة لدى محبات اللحوم؟

عشر سنوات ونحن نلتقي الواحدة بموسيقى الأخرى ونتذوق من اطعمة بعضنا البعض ونتذوق الواحدة الأخرى. إذن نعم رنا جوقة تغنى جوقة نسائية تغنى، تأكل، تختلف بأعياد الميلاد، حفلات الزفاف والولادات. كما انها تشارك في لحظات صعبة ونتجاوز معاً الحزن التي يملية علينا الواقع الإسرائيلي. قصة حب عائلة.

صبا داني

/// "Is it going to be a choir that sings or one that just shares hummus dips?" Asked Rakefet when I called her to ask whether she would like to join a new Arab-Jewish women's choir I was founding in Jaffa. "You know, these meaningless get togethers where we are eating humus together and believing we did something for co-existence." "A singing choir," I answered. "No hummus."

During the first month of our activity I used to bring cookies for the coffee break. A half hour break of coffee and cookies, a little chatting and then back to singing. One night, Alia showed up with a big bowl, "I made taboule and there was a lot left over...". We licked our fingers and continued to sing. The next rehearsal Pauline brought majadra and Fibi an orange sponge cake. From one week to the next, more and more delicacies trickled in, our breaks got longer and the chatting was increased...

I admit that at some point I tried, (may I be forgiven) albeit unsuccessfully, to stop the flow of bowls and bring back the shorter cookie-break version. "we are here to sing, after all.", but, as history teaches us, life is stronger than ideas, and so, the rehearsal was officially extended and food became an integral part of our shared lives.

It became clear from the beginning that what ultimately connects us is our shared love of singing. This is also the secret of our success. Together, we do something we all love. It transcends religion, culture, age and political opinions and this shared passion comes through in our performances and projects onto all who hear us. Oh, but the food, the food! The cumin, the allspice, the pita bread; the gluten-free; the rosemary and thyme, the sweet and the extra-sweet...

We taste each other's recipes, learn about each other's tastes, and here too we expand our range. Who would have believed that an Ashkenazi like me will come to the conclusion that any less garlic than what Alia puts in her Baba Ganush eggplant recipe renders it tasteless? And, that Orit's vegan balls will become a must-have recipe among all the carnivores?

For ten years we have come to know one another's music, one another's food, we have come to know one another. So yes, Rana is a choir that sings. A women's choir that sings, eats, celebrates birthdays, weddings and births, shares difficult moments and gets through the tough challenges that the reality of living in Israel presents to us all, together. A love story. A family.

Miker Danny

תוכן העניינים**Index**

7	Taboule Salad - Manal Khoury
10	Wheat and Sweet Potato - Rakefet Lapid
12	Vegan Onion Quiche - Rakefet Lapid
15	Spanakorizo - Gina Spiliopoulos Shibli
18	Khraimeh - Fibi Zadok
21	Tofu Kraimeh - Orit Lellouche
26	Bukharan Rice - Badria Bouchari
29	Cheeze Bread Rolls & Za'atar - Alia Hattab
33	Eggplant Salad with Tehina - Alia Hattab
35	Shush Barak - Alia Hattab
40	Stuffed Young Chickens - Miki Oren Rahwane
42	Roast Shoulder of Beef - Miki Oren Rahwane
45	Maklouba - Lubna Rifi
50	Lentil & Chard Soup - Gal Meisels
53	Laban Ma'kud - Sihrab Abu Lasan
58	Ash Mash - Dalia Keva
61	Puff Pastry Filled with cabbage - Irit Aharoni
63	Baked Whole Chickpeas - Irit Aharoni
66	Majadra - Pauline Odeh
69	Vegetable Soup - Mika Danny
71	Cinnamon Pound Cake - Mika Danny
74	Saliya - Ricki Lavi

الفهرس

سلطة التبولة - منال خوري	7
طبق القمح مع البطاطا الحلوة - ركيفت لاپيد	10
فطيرة البصل النباتية - ركيفت لاپيد	12
سبانكوريزو - جينا سپليوبوليس شبلي	15
حرمة - فيبي تصادوق	18
حرمة كفتة الطوفو- أوريت للوش	21
أرز بخاري - بدرية بخاري	26
فطائر زعتر وجبنه - علياء حطاب	29
متبل باذنجان - علياء حطاب	33
شوشبرك (أو شيشبرك) - علياء حطاب	35
فروج محسني - ميكى أورين رهوان	40
كتف بقر مشوي - ميكى أورين رهوان	42
مقلوبة - لبنى ريفي	45
شوربة العدس مع السلق - چال مايلس	50
لبن معقود - سهراب ابو لسان	53
آش ماش - داليا كيفاع	58
عجينة هشة محشوة بالملفووف - عيريت أهاروني	61
حُمّص بالفرن - عيريت أهاروني	63
البجدة - بولين عودة	66
شوربة الخضار - ميكا داني	69
كعكة إسفنجية بالقرفة - ميكا داني	71
السليقه - ريكى لاڤي	74

سلط طبولة - منال خوري	7
تبشيل حيتا وبطاطوت - ركفت لفید	10
فسطيدت بצל طبعונית - ركفت لفید	12
سفنوكريزو - جينا سپليوبوليس شبلي	15
كريمة - فيبي ذذون	18
كريمة طوفو - أوريت للوش	21
اورى بوكري - بدرية بخاري	26
لحمانيت جبنة وزعتر - علیا هتاب	29
سلط حلزليں بطحينا - علیا هتاب	33
شوش برک - علیا هتاب	35
فرجيوات مملولات - ميكى اورن رهوان	40
chilly قتف - ميكى اورن رهوان	42
مكلوبه - لوبنة ريفي	45
مروك عدشيم ومنجلد - غال ميزل	50
لبن معكود - سهراباب ابو لسان	53
اش ماش - داليا كبع	58
بצק علیم مملوأ بصرفوب - عيريت أهاروني	61
صوموس مبوشل بتنور - عيريت أهاروني	63
مجدره - فاولين عوده	66
مرنك يركوت - ميكاه دني	69
عوجت كينمون بخوشة - ميكاه دني	71
سلیا - ریکی لبایا	74

מנאל חורי / منال خوري / Manal Khoury



|| Come visit, my beautiful doe, come for a short visit,
we'll tell a story, make you a cup of coffee, we'll
make you Taboule, Oh dear doe...
(A song from the Lebanese folklore)

ميل ياغزيل ياغزيل ميل، ميلك ميولة وقيّلak قيولة،
نسقيك فنجان قهوة نعملك تبولة...
(آه منك ياغزيل)

|| בואי לביקור איליה, בואי לביקור קצר, נספר סיפור, נכין לך כוס
קפה, נכין לך טבולה, הוי איליה...
(שיר מהפולקלור הלבנוני)

סלט טבולה / سلطة التبولة / Taboule Salad



سلط طبولة / سلطة التبولة / Taboule Salad

Ingredients

- 1 cup of fine bulgur
- 5 bunches of parsley
- 1 bunch of mint leaves
- 1 bunch of spring onion
- ½ cup of olive oil
- ½ cup of lemon juice
- 1 tbs of salt

Preparation

- Soak the bulgur in lukewarm water for 30 mins and then squeeze dry with your hands.
- Place in a bowl.
- Wash the parsley. Put in strainer to dry lightly. Chop finely and add to the bulgur.
- Clean the mint and strip the leaves off the stems; wash, dry lightly and chop finely; add to the bulgur.
- Clean the spring onions, including the green part above the white; cut into small pieces and add to the bowl.
- Season with olive oil, lemon and salt and mix well.
- Finely chopped tomatoes and cucumbers may be added.
- Serve in a lettuce or cabbage leaf.

المقادير

- ١ كوب بргل (مفضل ناعم)
- ٥ ضمم بقدونس متوسطة
- ١ ضمة نعناع متوسطة
- ١ ضمة بصل أخضر
- ٢/١ كوب زيت زيتون
- ٢/١ كوب عصير ليمون
- ملعقة كبيرة ملح

مكونات

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ١ كوب بروگل (עדיף דק) | 1 |
| ٥ צרורות פטרוזיליה | 5 |
| ١ צרור עלי נגנע | 1 |
| ١ צרור בצל יירוק | 1 |
| חצי כוס שמן זית | חצי כוס לימון |
| cup גודלה מלאה | cup גודלה מלאה |

طريقة التحضير

- ننقع البرغل بالماء لمدة نصف ساعة، ثم نصفيه ونعصره ونضعه في وعاء.
- نغسل البقدونس، نصفيه، نفرمه ناعماً ونضيفه على البرغل.
- نغسل أوراق النعناع (دون العروق)، نصفيها، نفرمها ناعماً ونضيفها على البرغل.
- نغسل البصل الأخضر ونفرمه ناعماً مع العروق الخضراء ونضيفه على البرغل.
- نضيف الملح، عصير الليمون، زيت الزيتون ونخلط التبولة جيداً.
- يمكن إضافة بندورة وخيار مفرومين ناعم.
- يمكن أن تقدم التبولة على أوراق الخس أو أوراق الملفوف الأخضر.

أوپן ההכנה

- להשרות את הבוּרגול במים פורחים למשך חצי שעה, לסנן, לסוחות ולשים בקערה.
- לשטוף את עלי הפטרוזיליה, לשים במסנן ליבוש קל, לקטוץ דק ולהוסיף לבוּרגול.
- לשטוף את עלי הנגען (ללא הגבעולים), ליבש קלות, לקטוץ דק ולהוסיף לבוּרגול.
- לשטוף את הצליל היירוק (כולל החלק היירוק) לחתוך לחטיכות קטנות ולהוסיף לבוּרגול.
- לתבל עם שמן זית, לימון ומלח ולערוב היטב.
- אפשר להוסיף עגבניה ומלפפון חתוכים דק לקישוט ולטעם.
- האגשה : אפשר להגיש בתור עליה חסה או עליה כרובית.

ר��פת לפיד / Rakefet Lapid / ركيفت لپيد



My mother was and still is a great cook and there was always tasty and varied food at home. As I grew up I tried to both follow her path as well as combine it with what I learned from my neighbors in Jaffa. In the past few years all my children became vegan and now I enjoy the challenge of inventing new recipes every day.

كانت والدتي ولم تزل طاهية جيدة وبيتنا مليء بأصناف الطعام الجيد. عندما كبرت حاولت تقليد أمي ومتابعة دربها في إدخال ما تعلمته منها ومن جاراتي بيفافا إلى مطبخي . بالسنوات الأخيرة أصبح أولادي وأولاد إخوتي نباتيين وأنا منطبعي أحب المغامرات الحديثة والإختراعات في يومياً أخترع وجبة جديدة .

أمى هي كانت وعاودنا بشغف نهللاه وببيتها تميزت بـ أكل مغون وطعام . كشograti ، الشذرات ، لـ hamshir بـ درتها ولـ شلب جمـ اـتـ ماـهـ شـلـمـ دـهـ مـشـقـنـوـتـيـ بـ يـفـوـ . بـ شـنـيـمـ الـأـخـرـنـوـتـ هـفـقـاـ كـلـ يـلـدـيـ لـطـبـعـوـنـوـمـ وـأـنـيـ نـهـنـيـ لـهـعـنـوـتـ لـأـتـجـارـيـمـ الـحـدـشـيـمـ وـلـهـمـصـيـأـ اـتـ أـرـوـحـوـتـيـنـوـ كـلـ يـوـمـ مـحـدـشـ .

תבשיל חיטה ובטטות / طبق القمح مع البطاطا الحلوة / Wheat and Sweet Potato



تبشل حيتا وبطاطاً مقطعة / طبق القمح مع البطاطا الحلوة

Ingredients

- 1 large onion chopped
- 2 celery stalks with leaves, chopped
- 2 medium-size sweet potatoes, cubed
- 1 cup of wheat
- 2 tomatoes
- olive oil for frying
- 1 tsp of turmeric
- 2 tsp of paprika
- ¼ tsp of cinnamon (optional)
- 1 tbs of soya sauce
- salt and pepper

Preparation

- Soak the wheat for 30 mins (or skip the soaking and cook for longer).
- Fry the onion until it starts browning; add celery and fry for a further 2 - 3 mins.
- Add the cubed sweet potato and spices and mix well.
- Add the wheat and mix well.
- Cover the ingredients with boiling water (approximately 1½ cups).
- Cook for 15 mins.
- Add chopped tomatoes and cook for a further 10 mins; if needed, add a little water.
- Check that the wheat is not too soft.

المقادير

- ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- ٢ ساق كرفس مقطع مع الأوراق
- ٣ بطاطاً حلوة مقطعة إلى مكعبات
- ٤ كوب قمح (مفضل نقعه مسبقاً)
- ٥ بندورة
- زيت زيتون للقليل
- ٦ ملعقة صغيرة كركم
- ٧ ملعقة صغيرة بابريكا حلوة
- ٨ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة (أو حسب الرغبة)
- ٩ ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- ينقع القمح لمدة نصف ساعة (وإذا لم ينفع، يجب تمديد مدة الطهي).
- نقلی البصلة حتى يصفر لونها ثم نضيف الكرفس ونستمر بالقليل لمدة ٢-٣ دقائق.
- نضيف مكعبات البطاطا والتوابل ونقلبهم جيداً، نضيف القمح ونستمر بالتحريك.
- نضيف ماء مغلي بكمية تغطي المزيج (كوب ونصف بالتقريب) نستمر بالطهي لمدة ١٥ دقيقة.
- نضيف البندورة المفرومة ناعماً ونستمر بالطهي لمدة ١٠ دقائق. ممكن إضافة القليل من الماء إذا هنالك حاجة.
- نتذوق القمح ويجب أن يكون ناضج ولكن ليس ليناً كثيراً.

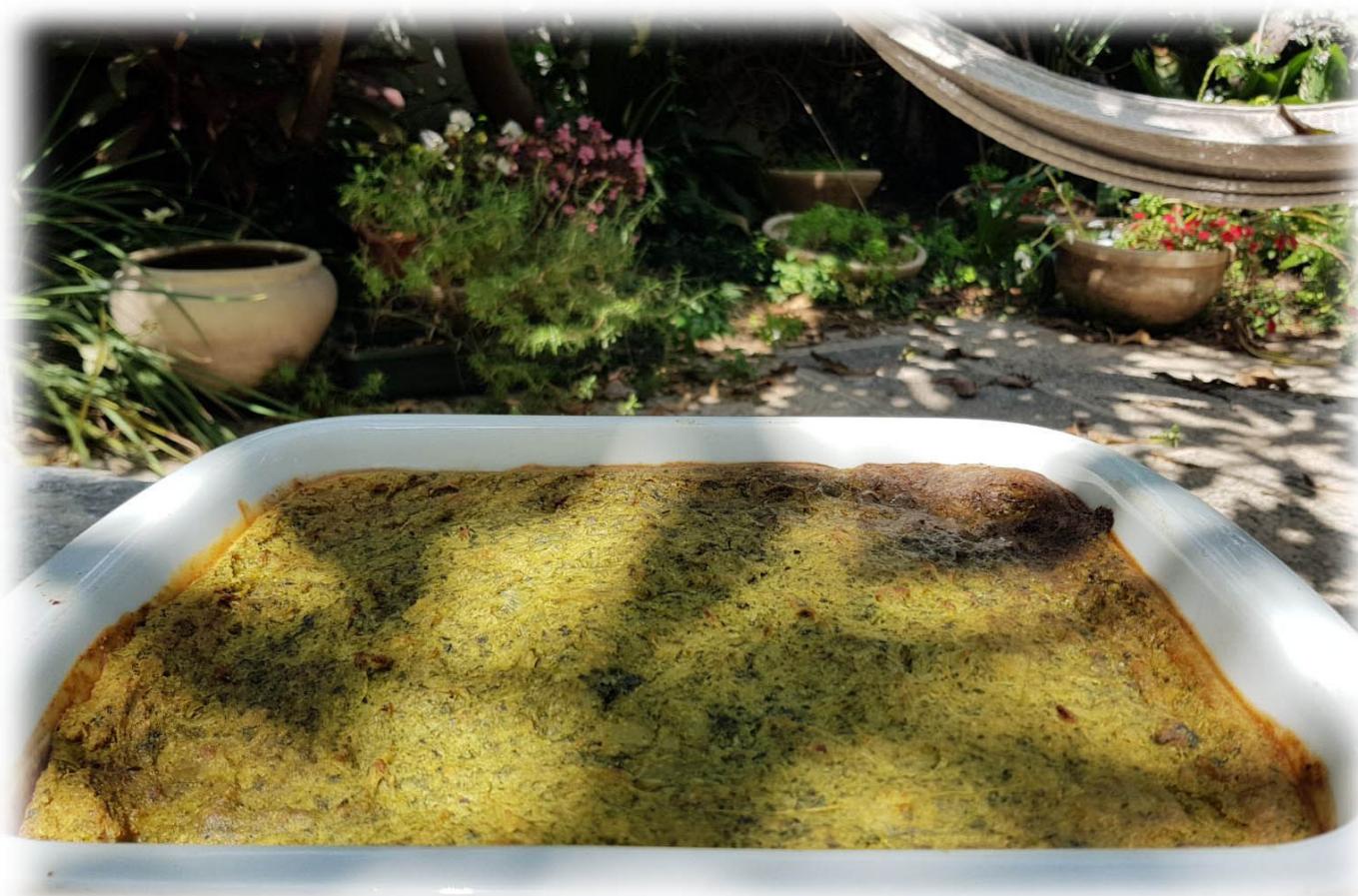
م Materials

- ١ بצל كبير مقصوص
- ٢ بصل عالي سلري عم العليums كقصوص
- ٢ بطاطس لآ大酒店ات تناولات لكونيات
- ١ كوب حيتا (رأزي لتناولات كفاف كودم)
- ٢ عجنينات
- شمن ذات لطيجان
- ١ كفاف كورقم
- ٢ كفاف ففريكا
- ٤ ١/٤ كفاف كينمون (لا حبنة)
- قف رطب سوية
- ملح، فلفل

أوپن ההכנה

- لتناولات الحيتا ١/٢ شعاع (אם לא השritisם פשוט להאריך את זמן הבישול).
- לטגן את البצל עד זהבנה، להוסיף את הסלרי ל ٢-٣ דקות נוספות.
- להוסיף את كونيات البسطة والتبلينums ولערבב כמה דקות, להוסיף את الحيتا ولערבב.
- להוסיף מים רותחים עד כיסוי בלבד (בערך כוס וחצי) ולבלשל ١٥ דקות.
- להוסיף עוגנינות קצוץות ولבלשל עוד כ ١٠ דקות. אם חסרים נזליים אפשר להוסיף קצת מים.
- לטעם שהحيطة רכה אך עדין נגיסה.

פְּשָׁטוּדַת בֶּצֶל טָבֻעָנִית / فطيرة البصل النباتية / Vegan Onion Quiche



פשטידת בצל טבעונית / فطيرة البصل النباتية / Vegan Onion Quiche

Ingredients

4 - 5 onions
olive oil
½ pkt of frozen broccoli
2 cups of cooked or canned whole chickpeas
1 pkt of soft tofu (300 gms)
¾ cup of orange lentil flour
1 flat teaspoon of turmeric
1 tsp of gluten-free baking powder
salt and Pepper
1 - 2 tbs of olive oil
approximately ½ cup of water

Preparation

- Cut the onions into halves and then slice thinly (can be done with a food processor slicing blade); fry the onions until golden.
- Blanch the frozen broccoli for 5 mins (fresh broccoli should be boiled), chop and add to the fried onions (options: instead of broccoli use chard or spinach or nothing).
- Mince 2 cups of cooked or canned whole chickpeas in the food processor.
- Add: 300 gms of tofu, ¾ cup of orange lentil flour, 1 flat tsp of turmeric, 1 tsp of gluten-free baking powder, salt and pepper, 1 - 2 tbs of olive oil.
- Gradually add about ½ cup of water until the consistency is thick.
- Add the fried onions.
- Bake in a pan for about 40 mins at 180°.

المقادير
٤-٥ بصلات
زيت زيتون
١٢ كيس بروكولي مثلج
٢ كوب حُمّص حَبَّ مطبوخ او حُمّص حَبَّ معab
٣٠٠ غرام توفو لين
٣٤ كوب طحين العدس المجروش
١ ملعقة صغيرة كركم
١ ملعقة صغيرة خميرة كعك (بيكينج باودر) خالية من الجلوتين
١-٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
١٢ كوب ماء
ملح وفلفل

- قطع البصل ناعماً إما باليد وإما بالمكسر ونقلبه بزيت الزيتون حتى يحرر لونه.
- نفلي البروكولي المثلج لمدة ٥ دقائق (يمكن استخدام بروكولي طازج) ثم نفرمه ونقلبه على النار مع البصل المقلي (يمكن إضافة أوراق السلق الأخضر أو السبانخ أو ما ترغبون من أوراق خضراء).
- نطحن حبات الحمص بالخلاط ونصيف عليه: التوفو، طحين العدس، الكركم، خميرة الكعك الخالية من الجلوتين، زيت الزيتون، ملح وفلفل.
- نصيف الماء تدريجياً حتى يصبح مزجاً سميكاً.
- نصيف المزيج على البصل المقلي ونضعهم في قالب.
- نحمي الفرن على درجة حرارة ١٨٠° ونخبز الفطيرة لمدة ٤٠ دقيقة.

חומרים
٤-٥ بصلات
شمن زيت
١/٢ حبilla بروكولي كفوا
٢ قصوت جرجيري حوموس مبشوليم (أو مكونات مكوففها)
١ حبilla توfo رك (٣٠٠ جرام)
٣/٤ كوب كمح عدسات كتوميم
١ كفيا شتوحة كوركم
١ كفيا ابكت افيا (للا غالوتون)
ملح وفلفل
١-٢ كف شمن زيت
١/٢ كوب مים بعرق

أوپن ההכנה

- חותכים הבצלים לחצוי ואז לרצעות דקotas (אפשר עם סכין פרוסות של מעבד מזון). מטגנים בשמן זית טיגון אוור עד להשמה.
- חולטים חצי שקיית ברוקולי קפוא כ ٥ דקות (אפשר להרתח ראש ברוקולי טרי), קציצים ומוציאים למחבת בסוף הטיגון. (אפשר לאלטר עם מגולד, תרד או מה שאוהבים).
- טוחנים בمعدז מזון ٢ כוסות גרגيري חומוס מبشולים (أو مكونات مكوففها) ומוסיפים:

 - حبilla توfo رك (٣٠٠ جرام)
 - ٣/٤ כוב كمح عدسات كتوميم
 - ١ كفيا شتوحة كوركم
 - ١ كفيا ابكت افيا (للا غالوتون)
 - ملح فلفل
 - ١-٢ كف شمن زيت
 - ١/٢ כוב מים בערق - להויסף בהדרגה עד למפרקם של בלילה سمיכה.
 - מוסיפים את כל העיסיה לבצל המטוגן ושמים בתבנית.
 - מחממים תנור ל ١٨٠ מעלות ואופים כ ٤٠ דקות.

ג'ינה ספיליאopoulos שיבלי / Gina Spiliopoulos Shibli / جينا سبلياپوليس شibli



“This recipe always reminds me of Easter time. My mom used to make it for us a lot during Lent.

**هذه الوجبة تذكرني بعيد الفصح أجيد عندما كانت أمي
خُضرها بشهر الصيام قبل العيد.**

**המתכוון זהה תמיד מזכיר לי את חג הפסחא. אמא שלי נהגה
לעכין לנו אותו הרבה בחודש התענית שלפני החג.**

Spanakorizo / سپناکوریزو / سپن‌اکوریزو



Spanakorizo / سپناکوریزو / Σπανακόριζο

Ingredients

1½ kg of fresh spinach leaves
 1 cup of olive oil
 1 small grated onion
 5 chopped scallions
 1¼ cup of chopped dill
 1/3 cup of tomato paste OR ½ cup of water
 1 cup of rice
 salt and pepper

Preparation

- Remove the stalks, wash the spinach leaves well and chop finely.
- Boil water and blanch the leaves for 5 mins.
- Drain the water.
- In a separate pot, heat the oil and lightly fry the scallions and onions.
- Add tomato paste (or water), dill, salt and pepper, spinach leaves and mix well.
- Spread the mixture evenly over the bottom of the pot.
- Using a wooden spoon, make indentations in the spinach mixture.
- Fill each indentation with rice.
- Cover the pot and cook on a low flame for 20 mins; do not stir!
- When ready, remove the lid and place 2 - 3 sheets of absorbent paper on the cooked mixture.
- Replace the lid for about 10 mins.
- Serve hot or cold.

المقادير

كيلو ونصف سباناخ طازج
 ١ كوب زيت زيتون
 ١ بصلة صغيرة مبشورة بواسطة المبشرة
 ٥ عروق بصل أخضر
 ٤/٤ كوب شبت مفروم ناعم
 ١/٣ كوب رُبَّ بندورة أو نصف كوب ماء
 ١ كوب أرز
 ملح، فلفل أسود

مكونات

كيلو ونصف عالي ترد طريريم
 ١ كوب شمن زيت
 ١ بצל كتون ، مgorad بفومفيا
 ٥ يه' بצל يركوك طري
 ١/٤ كوب شمير كتصوك دك
 ١/٣ كوب روك عجنبيوت او ٢/١ كوب ميم
 ١ كوب أرز
 ملح، فلفل

أوپن التحضير

- نزيل العروق عن السباناخ، نغسله جيداً ونقطع الأوراق ناعماً بالسكين.
- نغلي ماء ونضع السباناخ بالماء المغلي لمدة خمس دقائق. نصفيه جيداً.
- بوعاء آخر نضيف الزيت ونقلب البصل قليلاً.
- نضيف رُبَّ البندورة (أو الماء)، الشبت، ملح، فلفل أسود والسباناخ المصفي ونقلبهم جيداً.
- نوزع الخليط بالتساوي في قاع الوعاء ونشكل بواسطة ملعقة بؤر صغيرة في الخليط ونصبف في داخلها الأرز.
- نغطي الوعاء ونطبخ الخليط على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة دون حرثك!
- عندما ينضج نطفئ النار، نفتح الغطاء ونضع فوق الخليط ورق مطبخ ليمتص الزيت. ثم نغطيه من جديد لمدة ١٠ دقائق.
- يقدم الطبق بارداً أو ساخناً.

أوپن التحضير

- مرطديم את הגבעולים، شוטפים היטב את עלי התרד וחותכים דק.
- מרטיחים מים ומכלניים את עלי התרד למים הרתחים למשך 5 דקות, מסננים.
- בסיר נפרד, מחממים שמן ומטגנים קלות את הבצלים.
- מוסיפים את רוק העגבניות (או המים), שmir, מלח ופלפל ואת עלי התרד ומערבים היטב, מפזרים את התערובת באופן שווה בתחתית הסיר.
- בעזרת כף עץ, יוצרים גומחות קטנות בתערובת ומוסיפים לתוךן את האורז.
- מכסים את הסיר וմבשלים על אש קטנה למשך 20 דקות. לא לערבות!
- כאשר מוכן, מסירים את המכסה, מניחים על התבשיל 2-3 ניירות סופגים ומכסים למשך 10 דקות.
- אפשר להגיש חם או קר.

פיבי צדוק / فيبي تصادوق / Fibi Zadok



Within our Moroccan community we eat this fish dish every Friday night.

نحن المغاربة عادةً ما نأكل أكلة السمك هذه كل يوم جمعة مسأً.

אצלנו בוגדי המרוקאיות נהוג לאכול את תבשיל הדגים זהה בכל יום ששי בערב.

חרימה / خرمه / Khraimeh



חרימה / حُرمة / Khraimeh

Ingredients (serves 4 people)

1 St Peter's fish (aka "musht")
 4 cloves of garlic
 3 potatoes
 3 tomatoes
 ½ lemon
 1 large red bell pepper (aka gamba)
 2 hot peppers
 cilantro
 cumin
 sweet hot paprika
 salt
 olive oil

Preparation

- Pour ½ cup of oil into a flat pot; add 2 chopped garlic cloves; add thinly sliced strips of bell pepper.
- Slice 2 hot peppers into circles and place in the pot.
- Slice 3 potatoes and layer in the pot.
- Slice 3 tomatoes and place on top of the layers of potato.
- Season with cumin, paprika, and salt.
- Add 1½ cups of boiling water and cook for about 10 minutes
- Place the fish on top of the layered ingredients in the pot, add 1 cup of oil and a mixture of paprika, cumin, and salt.
- Over the contents of the pot sprinkle: chopped cilantro, 2 additional cloves of crushed garlic, thin slices of ½ a lemon.
- Cover the pot and cook on a low flame for about ½ hour.

المقادير (أربع أشخاص)

١ سمكة نوع مشط
 ٤ أسنان ثوم
 ٣ بطاطا
 ٣ بندورة
 ٢/١ ليمونة مقطعة شرائح ناعمة
 ١ فلفل أحمر حلو كبير مقطع شرائح ناعمة
 ٣ فلفل حار
 ١ ضمة كزبرة
 كمون
 پاپريكا حارة+ حلوة
 ملح
 اكوب زيت زيتون

طريقة التحضير

- نضع نصف كوب الزيت في وعاء واسع. نضيف الثوم وشرائح الفلفل الأحمر الحلو.
- نضيف الفلفل الحار المقطع لدواير.
- نضيف البطاطا المقطعة الى دواير ونرصها من فوق.
- نقطع البندورة لشرائح ونضعها فوق البطاطا.
- نتبيل بكمون وپاپريكا وملح.
- نضيف نصف كوب ماء مغلي ونطيخها لمدة عشر دقائق.
- نضع السمك فوق طبقات الخضار، نضيف نصف كوب زيت، پاپريكا حارة وحلوة، كمون وملح.
- نفرم الكزبرة، ٢ أسنان ثوم ونضيفها مع شرائح الليمون فوق المزيج.
- نغطي الوعاء ونتركه على نار هادئة مدة نصف ساعة.

חומרים (4 מנות)

1 דג אמנון	1
4 שני שום	2
3 תפוחי אדמה	3
3 עגבניות	3
חצי לימון פרוס דק	1
גמבה אדומה גדולה חתוכה לרציפות דקות	2
פלאפלים חריפים	2
כוסברה	1
כמן	1
פפריקה חריפה ומתקה	1
מלח	1
כוו שמן זית	1

אופן ההכנה

- לשים חצי כוס שמן בסיר שטוח. להוסיף 2 שני שום קצוץות ורצעות גמבה.
- לחזור 2 פלאפלים חריפים לעיגולים ולהניח על תפוחי אדמה.
- לחזור 3 תפוחי אדמה לעיגולים ולהניח על שכבה על שכבה.
- לפזר 3 עגבניות לעיגולים ולהניח על תפוחי האדמה.
- לתבל בכמן, פפריקה ומלח.
- להוסיף כוס וחצי מים רותחים ולבשל כ-10 דקות.
- להניח את הדג מעל השכבות, להוסיף חצי כוס שמן, פפריקה מתקה וחריפה, כמן ומלח.
- לק挫ז כוסברה, 2 שני שום ופראסוט לימון - לפזר מעל התבשיל.
- לכסות את היסיר ולבשל על אש קטנה חצי שעה.

אורית ללווש / أوريت للوشن / Orit Lelouche



Our family has both vegans and omnivores, but everyone loves my tofu khraimeh!

بعائلتنا البعض نباتيين والبعض يأكلون كل المأكولات ولكن عندما أطبخ حrima التوفو الكل يأكل بهذه!

אצלנו במשפחה יש טבעונים ואוכלי כל. כשאני מכינה את החרימימה טופו כווילם מאוד נהנים!

חרימה של קציצות טופו / حريمة توفو / Tofu Khraimeh



חרימה של קציצות טופו / حرمة توفو / Tofu Khraimeh

הכנת הרוטב

- לחם שמן בסיר ולטן ייחד את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ותבלינים, במשך 5 דקות.
- להוסיף את העגבניות והתבלינים ולהמשיך לטגן 5 דקות נוספות.
- להוסיף 1/2 ליטר מים ולהביא לרתיחה.
- להנمير את הלהבה ולבשל 20 דקות.
- להכניס את הקציצות האפיות לרוטב ולהמשיך לבשل 15 דקות נוספות.
- להגשה: לפזר מעלה כוסברה טרייה קצוצה.

מרככים לקציצות

- (4 מנוט, כ-12 קציצות קטנות)
- 300 גר' טופו טחון במעדן מזון למרקם חלק (אם צריך מוסיפים טיפונת מים)
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 צורר כוסברה קצוצה
- 1 בצל סגול קטן, קצוץ
- 1 שן שום צית
- 4 כפות שמן צית
- 1 כפית שטוחה כמן מלחה
- 1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה מלחה

מרככים לרוטב:

- 1/4 כוס שמן צית
- 10 שני שום כתושות
- 1 פלפל אדום מתוק, פרוס דק
- 1 גזר, פרוס דק
- 1 פלפל ירק חריף קטן, קצוץ
- 1 צורר כוסברה (גביעול ועלים), קצוץ
- 6 עגבניות בשלוות, חתוכות לרבעים
- 2 כפות פפריקה מתוקה מלחה
- 1 כף כמן מלחה
- 1/2 ליטר מים

הכנת קציצות

מחממים תנור ל-200 מעלות
הכנת קציצות:

- לערוב בקערה את כל מרכיבי הקציצות וליצור קציצות פחוסות, קצת יותר גדולות מכדור פינג פונג.
- להניח על תבנית מרופדת בניר אפיה, להזילף מעט שמן צית מלמעלה ולאפות כ-15 דקות, להתייצבות והזהבה.

חריממה של קציצות טופו / حريمة توفو / Tofu Khraimeh

مقادير (لـ 4 أشخاص)

مقادير الكفتة

٣٠٠ غرام توfo مطحون طحناً ناعماً (بالميكسر) وإذا شعرت بأنه

يحتاج للماء مكن إضافته

٣ ملاعق كبيرة فتات الخبز

ضمة كبيرة مفرومة ناعماً

١ بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً

١ سن ثوم مهروس

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة صغيرة مسحوق كمون

١ ملعقة صغيرة مسحوق بابريكا حلوة

ملح حسب الرغبة

مقادير الصلاصة

١٤ كوب زيت زيتون

١٠ أسنان ثوم

١ فلفل حلو مقطع لشرائح رقيقة

١ جزرة مقطعة رقيق جداً

١ فلفل أحمر صغير حار مقطع قطع صغيرة

١ ضمة كبيرة مقطعة ناعم

٦ بندورة حمراء مقطعة أربع

٢ ملعقة كبيرة بابريكا حلوة

١ ملعقة كبيرة كمون

ملح حسب الرغبة

١٢ لتر ماء

للتقديم كزبرة مفرومة

طريقة تحضير الكفتة

• نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠.

• نخلط جميع المواد ونكوّن كريات بحجم اكبر قليلاً من كرة الپينج بونج.

• نضع الكريات على صينية فرن مغطاة بورق الخبز ندهنها بقليلًا من زيت الزيتون ونخبزها لمدة ١٥ دقيقة حتى تتماسك وتحمر قليلاً.

طريقة تحضير الصلاصة

• نسخن الزيت بوعاء ونقلب جميع المكونات ما عدا البندورة والتوابل لمدة ٥ دقائق.

• نضيف البندورة والتوابل ونستمر بال搻ليب ٥ دقائق أخرى. نضيف نصف لتر ماء ونغليه.

• نخفض النار ونطبخ لمدة ٢٠ دقيقة إضافية.

• نضيف كريات الكفتة الخبوزة للصلاصة ونكمّل الطبخ ١٥ دقيقة إضافية.

• للتقديم نضيف الكزبرة المفرومة.

חרימה של קציצות טופו / حريمة توفو / Tofu Khraimeh

Ingredients for rissoles

(4 serves, about 12 small rissoles)

300 gms of tofu processed to a smooth consistency (if necessary, add a drop of water)

3 tbs of bread crumbs

1 bunch of chopped cilantro (coriander)

1 small chopped purple onion

1 clove of crushed garlic

4 tbs of olive oil

1 flat tsp of cumin

1 flat tsp of sweet paprika

salt

olive oil over the top and bake for about 15 minutes until firm and golden.

Preparation of the sauce

- Heat oil in a pot and fry all the sauce ingredients together, except the tomatoes and spices, for 5 mins.
- Add the tomatoes and spices and continue to fry for another 5 mins.
- Add $\frac{1}{2}$ a liter of water and bring to boil.
- Lower the flame and leave to cook for 20 mins.
- Add the baked tofu rissoles to the sauce and continue cooking for a further 15 mins.

To serve, sprinkle with fresh chopped cilantro

Ingredients for sauce

$\frac{1}{4}$ cup of olive oil

10 cloves of crushed garlic

1 thinly sliced sweet red pepper

1 thinly sliced carrot

1 chopped small hot green pepper

1 chopped bunch of cilantro (leaves and stalks)

6 ripe tomatoes cut into quarters

2 tbs sweet paprika

1 tbs cumin

salt

$\frac{1}{2}$ liter of water

Preparation of the rissoles

- Preheat oven to 200°C.
- In a bowl, mix all the ingredients for the tofu rissoles and form into flattish shapes slightly larger than a ping pong ball.
- Place in a pan lined with a baking sheet, drizzle a little

בדריה בוחארי / بدرية بخاري / Badria Buchari



Here in Jaffa all the mothers who taught us how to make this dish were Palestinian. They always called it Bukharan Rice and never gave it an Arabic name. Before my divorce I always liked to prepare it and I was proud of its name because it was similar to my married last name. Now I only like to eat it.

نحن بيهافا رغم ان جميع الأمهات اللواتي علمتنا تحضير هذا الأرز فلسطينيات، قلنا بأن هذا الأرز بخاري ولم يسميه باسم عربي . قبل الإنفصال سرت جداً في تحضيره وافتخرت لأن اسمه كإسم عائلة زوجي سابقًا أما الآن أحب أكله فقط .

אצלנו ביפו, למרות שכל האמהות שלימדו אותנו להכין את האורז הזה הן פלסטיניות, תמיד קראו לו אורז בוכרי ולא נתנו לו שם عربي. לפני הגירושים תמיד שמחתי להכין אותו והייתי גאה כישמו המשפחתי שלי מנישואינו. עכשיו אני אוהבת רק לאכול אותו.

אורץ בוכרי / أرز بخاري / Bukharan Rice



אורץ בוכרי / أرز بخاري / Bukharan Rice

Ingredients

1 cup of long-grained rice
 1 onion
 1 carrot cut into thin strips
 1 can of whole chickpeas OR soak whole dried chickpeas in water overnight, then cook until soft
 spices: salt, 1 tbs of oil, allspice, cinnamon, pinch of ground nutmeg
 2 cups of hot water
 1 tbs of oil

Preparation

- Soak the rice in hot water for 30 mins then drain well.
- Fry the onion then remove from the pan and put aside.
- Fry the carrot strips, remove and put aside.
- Heat a little oil; add the drained rice and mix in the spices.
- Add in the onion and carrots.
- Add 2 cups of hot water and bring to the boil; cover the pot and reduce the flame.
- Add the whole chickpeas and continue cooking for at least 15 minutes.

To serve: toasted almonds may be added to garnish the rice; goes well with poultry, leben (type of sour milk popular in the Middle East) or yogurt and vegetable salad.

المقادير
 1 كوب أرز طويل
 1 بصلة
 1 جزرة مقطعة إلى شرائح رفيعة
 1 علبة حُمُص حَب أو ما يعادلها حُمُص ناشف ينقع لمدة لا تقل عن 8 ساعات ومن ثم يطهى حتى الإستواء.
 البهارات : ملح، بهار، قرفة وقليل من جوزة الطيب
 1 كوب ماء ساخن
 1 ملعقة كبيرة زيت

מרכבים
 1 כוס אורז ארכוי
 1 בצל
 1 גזר חתוך לרציפות דקota
 1 קופסא גרגירי חומוס. אפשר גם להשתמש בגרגירי חומוס טריים, להשנות אותם למשrk הלילה ולבשל עד שייהו רכים.
 תבלינים : מלח, פלפל אנגלי, קינמון, וקצת אגוז מוסיקט
 2 כוסות מים חמימים
 1 כף שמן

طريقة التحضير
 • ننقع الأرز بالماء الساخن لمدة نصف ساعة ومن ثم نصفيه جيداً.
 • نقلّي شرائح البصل ونضعها جانبًا.
 • نقلّي شرائح الجزر ونضعها جانبًا.
 • نحمّي الزيت ونضيف عليه الأرز والبهارات.
 • نضيف الجزر والبصل.
 • نضيف كوبان من الماء الساخن ونتركه حتى يغلي. نغطي الوعاء ونخفّض النار.
 • نضيف حبوب الحمص ونستمر بالطهي لمدة ربع ساعة.
 • التقديم: مكن إضافة لوز محمص فوق الأرز. شهي خاصة مع الدجاج، اللبن الرائب والسلطة.

אופן ההכנה
 • להשרות את האורז במים חמימים למשך חצי שעה. לסנן היטוב.
 • לטגן את הבצל, להוציא ולשים בצד.
 • לטגן את רציפות הגזר ולשים בצד.
 • לחמם קצת שמן, להוסיף את האורז המesonן וולערב עם התבלינים.
 • להוסיף את רציפות הגזר והבצל.
 • להוסיף שתי כוסות מים חמימים, להביא את התבשיל לרתיחה. לסנות את הסיר ולהנמיך את האש.
 • להוסיף את גרגירי החומוס ולהמשיך לבשל לפחות רביע שעה.
 להגשה: אפשר להוסיף שקדים קלויים מעל האורז. טעים במיוחד לצד עוף, לבן וسلط ירקות.

עליא חטאב / علياء حطاب / Alia Hattab



I learned how to make the special dough that I use for both sweet and salty from my late mother. I remember that she always gave the recipe to our neighbors but they never succeeded in making it like hers and always asked for her help. I always heard what she said. I prepare it exactly like her and can smell my mother in every bite I take.

تعلمت هذه العجينة المتعددة الإستعمالات مع جنات حلوة المذاق والمالحة أيضاً من الوالدة رحمة الله عليها. اذكر أيضاً كيف كانت تشرح للجارات عن كيفية صنعها إلا إنهن لن ينجحن حتى كانت تذهب إليهن وتعلمهن الطريقة الصحيحة . أما أنا وبصفتي البنت الصغرى فكنت اسمعها عندما تشرح لهن عن الطريقة والمكونات. فرسخت المعلومات في ذهني فأعمل العجنات بالضبط كما كانت تعملها الوالدة ودائماً أشم رائحتها الزكية في كل لقمة التقطها في فمي.

את הבצק המזוהה שאנו עושים ממנו מאפים למיניהם, מתוקים ומלוחים, למדתי מامي דיל. אני זוכרת שהיא תמיד הייתה נותנת לשכנות את המטבח אבל הן אף פעם לא האנlichו לעשות אותן כמוות ותמיד ביקשו ממונה לעזור להן. אני שמעתי תמיד את מה שאמרה. אני מכינה אותן בדיקון כמוות ומריחה את אימי בכל בית שאני מכניסה לפה.

לחמניות גבינה וצעתר / فطائر زعتر وجبنه / Cheese Bread Rolls and Za'atar



לחמניות גבינה וצעטר / فطائر زعتر وجبنه / Cheese Bread Rolls and Za'atar

טייפ מנני

אפשר להשתמש בבקבוק זהה לעוד הרבה מלויינים מלוחים כגון: תרד עם בצל, כמון, סומאך ומיץ לימון / טונה וחיתים / נקניקיות ועוד.

מלית מתוקה כגון: חתיכות פרי שברירית תפוזים, תותים, תאנים, צימוקים, דלעת / גבינה מתוקה שמערבבים עם חלבון מוסיפים לה צימוקים וסוכר וניל.

הערה: אחרי שאופים את המנתוקים מברישים את העוגיות עם הסירופ של הריבעה או עם ריבעה מומסת.

- הכנת הבצק
- מנפים את הקמח בקערה גדולה. מוסיפים סוכר ושמרים וערबבים היטב.
 - מוסיפים ביצה ושמן. ממשיכים לערрабב ומוסיפים את המים והמלח. ממשיכים לערрабב עד לקבלת בצק נוח לעבודה (לא רך מדי ולא יבש). אם יש צורר, מוסיפים מים וממשיכים לולוש.
 - 滿לאים את כף היד בשמן זית וממשיכים לולוש עד שהבקבוק סופג את כל השמן ונותנק מדפנות הקערה.
 - מכסים מיד את הבצק בנייר אפייה, מניחים מעליו מגבתת למשך 20 דקות - חצי שעה. הבצק מכפיא את נפחו.

הכנת המילוי- (אפשר להכין מראש)

- בקערה - מגרדים את האגבינה, מוסיפים את עלי הצעטר ואת החלבון.
- עררבבים היטב.
- מוסיפים מעט מלח. אם משתמשים בגבינה מלוחה, אין צורך להוסיף מלח!

מרפדים תנכית בנייר אפייה. מכינים מהבקבוק כדורים, אני ממליצה בגודל אגוז מלך, ומסדרדים בשורות.

- איך מלאים? לוקחים כל כדור, מניחים בכף היד, מרדדים ופתחים את הבצק, ממלאים עמו המילוי וסוגרים היטב לכדור כך שהמלילית לא תגלוש החוצה ומהדירים לתנכית.

הכנת הציפוי

- עררבבים חלמון, שמן וסוכר עם מטרפת וمبرישים את כל ה כדורים.
- מפזרים מעל שומשים וקצת או מלח גם, מה שאוהבים.
- מכניסים לתונור לאפייה בחום 200 מעלות ל-30 דקות.

בתיאבו!

חומרים לבצק (כ-50 לחמניות)

1 ק"ג קמח לבן בהיר
1 ביצה שלמה

2 כפות שמרים או 30 גרם מקובית שמרים

3 כפות אבקת חלב

2 כפות סוכר

1 כף מלח

רביע כוס שמן תירס או קנולה

חצי כוס שמן זית (למריחה על הבצק בסוף)

3 - 4 כוסות מים פושרים

חומרים למילוי :

1 כוס עלי צעטר י록 שטוף היטב

300 גרם גבינת צאן קשה

חלבון ביצה

חומרים למילוי

1 כוס עלי צעטר י록 שטוף היטב

300 גרם גבינת צאן קשה

חלבון ביצה

חומרים לציפוי

חלמון ביצה (אפשר להחליף את החלמון בחלב)

+ 2 כפות שמן

כפית סוכר

שומשום

לחמניות גבינה וצעטר / فطائر زعتر وجبنه / Cheese Bread Rolls and Za'atar

نصيحة صغيرة

يمكن استعمال هذه العجينة بعدة حشوات مالحة كالسجق، سلطة التونة والزيتون، لحمة وبصل. كما يمكن استعمالها للحلويات كمربي التوت، التين، والراحة على أنواعها. بعد إخراجها من الفرن تدهن بالقطر أو بالمربي.

طريقة تحضير العجين

- ننخل الطحين في وعاء كبير. نضيف السكر والخميرة ونخلطها معاً.
- نضيف البيضة والزيت. نستمر بالخلط ونضيف الماء والملح. نتابع حتى الحصول على عجينة لينة. إذا كانت العجينة متمسكة كثيراً نضيف ماء حتى تصبح طرية.
- نملأ كفه اليد بزيت الزيتون ونستمر بالعجز حتى نشعر بأن العجينة امتصت الزيت كله.
- نغطيها بورقة الخبز وعليها قطعة قماش أو فوطة مطبخ ونتركها لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة بمكان دافئ حتى تخمر.

طريقة تحضير الحشوة (ممكن إعدادها مقدماً)

نبرش الجبنة ونخلطها جيداً مع أوراق الزعتر وبياض البيضة نضيف ملح حسب الرغبة وإن كانت الجبنة مالحة لا حاجة بإضافة الملح!

طريقة حشو العجينة

نبطن صينية الفرن بورقة خبز.
نقطع العجينة لكرات صغيرة كبيرة كبر جوزة عين الجمل.
نضع كل كرة في كفة اليد، نفردها ونضع ملعقة صغيرة من الحشوة فيها ونغلقها بإحكام. نرتب كل الكرات في الصينية.

الدهن الخارجي

- نضع في وعاء صفار بيضة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقتين صغيرات زيت وندهن الكرات بفرشاة. نرشها بالسمسم أو بالقرحة أو بالملح الخشن.
- نضعها بالفرن الم预热 مسبقاً على درجة حرارة ١٠٠-١٢٠ لمدة دقيقة.

مقادير العجينة (٥٠ حبة تقريباً)

١ كيلو طحين أبيض

١ بيضة كاملة

٢ ملعقة كبيرة خميرة حب ناشفة أو ٣٠ غرام من مكعب الخميرة

٣ ملاعق بودرة الحليب الناشف

٤ ملاعق صغيرة سكر

١ ملعقة كبيرة ملح

١٤ كوب زيت ذرة أو كانولا

١٦ كوب زيت زيتون بالأخر للعجز النهائي

بين ٤-٣ أكواب ماء فاتر.

مقادير الحشوة

١ كوب أوراق الزعتر الأخضر مغسولة جيداً صحيحة أو مفرومة

حسب الرغبة

٣٠ غرام جبنة + بياض بيضة

للدهن الخارجي

صفار بيضة (ممكن استبدال الصفار بحلب)

+ ٣ ملعقة صغيرة زيت ذرة

ملعقة صغيرة سكر

سمسم

לחמניות גבינה וצעטר / فطائر زعتر وجبنه / Cheese Bread Rolls and Za'atar

Ingredients for dough

1 kg white flour
1 whole egg
2 tbs yeast OR 30 gms wet yeast (cubes)
3 tbs milk powder
2 tsp sugar
1 tbs salt
 $\frac{1}{4}$ cup of corn/canola oil
 $\frac{1}{2}$ cup olive oil (for the dough at the end)
3 - 4 cups of lukewarm water

Ingredients for filling

1 cup of well washed green za'atar leaves
300 gms hard sheep's cheese
white of an egg

Ingredients for topping

1 egg yolk (the yolk can be replaced by milk)
2 tsp oil
sesame seeds

Ingredients for topping

- Sift flour into a large bowl, add sugar and yeast and mix well.
- Add egg and oil; continue mixing while adding the water; add salt.
- Continue kneading the dough to a good working consistency (not too soft or dry); if necessary, add water and continue kneading.
- Fill your hand with olive oil and continue kneading until dough absorbs all the oil and detaches from the sides of the bowl.
- Cover dough immediately with a baking sheet; then cover the bowl with a towel or blanket and leave for 20 - 30 mins; the dough will double in size.

Preparation of filling (can be prepared in advance)

- Grate the cheese into a bowl; add the leaves and the egg yolk; mix well.
- Add a little salt (if using a salty cheese this is not necessary); mix well.
- Line pan with baking sheet; divide the dough into balls of the size of a walnut; - place in rows until the pan is full.
- How to fill? Take each ball, hold it in your palm; roll out, place filling in center and seal well.

Preparation for topping

- Mix egg yolk, oil, and sugar with a Teflon beater and brush the rolls. Sprinkle sesame and nigella seeds or coarse salt.
- Bake in oven at 200°C for 30 mins.

A tip from me

This dough can be used with many other savory fillings such as; spinach with onion, cumin, sumac and lemon juice / tuna and olives / sausage, and many more.

Sweet filling; any chopped fruit used in jam e.g. oranges, strawberries, figs, raisins, pumpkin / sweet cheese mixed with egg white, raisins, sugar and vanilla.

Note: after baking the sweet rolls brush with the syrup of jam or melted jam.

חצילים בטהינה / متبل باذنجان / Eggplant with Tehina



חצילים בטחינה / متبل باذنجان / Eggplant with Tehina

Ingredients

- 2 large eggplants
- ½ cup raw tehina
- ½ cup cold tap water
- ¼ cup lemon juice (1 medium size lemon)
- 2 garlic cloves
- a few mint or parsley leaves or dill
- salt

Preparation

- Heat the oven on grill; pierce the eggplants on both sides; roast each side for 20 mins under the grill; flip the eggplant using tongs; leave to cool.
- In the meantime, prepare the tehina; pour the tehina into a medium-size bowl; add lemon juice and water and mix slowly until the color changes from brown to white.
- Peel the eggplants; scoop out the inside flesh and mash well to a smooth consistency; add a little lemon juice to prevent blackening; add the tehina.
- Crush the garlic and add the mint leaves/parsley/dill (whichever you prefer) and salt.
- Mix well and serve in small bowls garnished with 1 tsp of paprika and olive oil.
- Eat with pita bread - like hummus.

Eggplant salad without tehina

- Grill, peel and mash and add lemon juice as above.
- Add chopped onion, mint, parsley and garlic.
- Season with dried coriander or sumac.
- Optional: add 2 tbs of mayonnaise instead of tehina plus chopped pickled cucumber.

المقادير	ال-components
٢ باذنجان كبير	2 حчиلىاً جديلاً
١ كوب طحينة	١/٢ كوب طحينة دولمية
١ كوب ماء بارد من المكفيه	١/٢ كوب ماء بارد من المكفيه
٤ كوب عصير ليمون (ليمونة متوسطة)	٤ كوب عصير ليمون (ليمونة متوسطة)
٣ سن ثوم مهروس	٣ ملأ كوب ثوم مهروس
بعض أوراق النعناع أو البقدونس أو الشبت	بعض أوراق النعناع أو البقدونس أو الشبت
ملح	ملح

ال-components	المقادير
٢ حчиلىاً جديلاً	٢ حчиلىاً جديلاً
١/٢ كوب طحينة دولمية	١/٢ كوب طحينة دولمية
١/٢ كوب ماء بارد من المكفيه	١/٢ كوب ماء بارد من المكفيه
٤ كوب عصير ليمون (ليمونة متوسطة)	٤ كوب عصير ليمون (ليمونة متوسطة)
٣ ملأ كوب ثوم مهروس	٣ ملأ كوب ثوم مهروس
بعض أوراق النعناع أو البقدونس أو الشبت	بعض أوراق النعناع أو البقدونس أو الشبت
ملح	ملح

أوپن الحانا

- مرحّميم تناور على جريل، ذكرىم ات الحصيليم مشني قيداهم، شمي عل رشت كروب لاجريل وكوليم كل قد بشرك 20 دكوت. هويفا ات الحصيل الكلىي بهاريات بعازرت ملكاهم.
- موزايم ومنايم لحتكرر.
- بينتيم، مكنين ات الطحينا: شوفقا ات الطحينا لكعراها بينونيت، موس- فيم لمون ونميم ومرءببيم لاط الات عد شبعة مختلف مخوم للبان.
- كولفيم ات الحصيليم، موسيفيم ميز لمون (قد شھاصليم لا يشحير)، مروكنيم ات تونم، كوزيم ومرسكيم طوب عد لكتبات عيسا حلقة.
- موسيفيم لطحينا.
- توشيم ات الشوم وموسيفيم ات علی النعناع (او الفتروزilia او الشمير) وملح. مرءببيم طوب ومجايسيم بكعريوت كتونت مكوشت بقفيت شل فوريكا.
- أوقليم عم فيتها - كماو خوماوس. بتاتباون!

طريقه التحضير

- نحمي الفرن على وضع شوي (جريل)، نحرق البازنجان من الجهتين ونضعه بالفرن على الشبكة الحديدية وقربا من المشوى ونشوي كل جهة لمدة ٢٠ دقيقة. بواسطة المقطر نقلب البازنجان على الجانب الآخر.
- نخرج البازنجان من الفرن ونضعه على جنب حتى يبرد.
- خلال هذا الوقت نحضر الطحينة: في وعاء نضع الطحينة، ونضيف بالتدريج عصير الليمون والماء ونحركهم حتى يتغير لون الطحينة ويصبح أبيض.
- نقشر البازنجان ونضيف عليه الليمون لكي لا يسود. نقطعه بالسكين حتى يصبح مهروساً ونضيفه للطحينة.
- نضيف عليهم النعناع (أو البقدونس أو الشبت) والثوم المهروس، والملح. نحركهم جيداً ويقدم بطبق صغير مزين بالفلفل الأحمر الطحون وقليل من زيت الزيتون.

متبل البازنجان بالمايونيز أو سادة

- طريقه الشواء لا تختلف عن طريقه التحضير ويمكن إضافة بصل مفروم (أخضر، بنفسجي أو أبيض)، نعناع، بقدونس وثوم. يتبل بالكريمة الناشفة أو السماق. لمن يرغب، يمكن استبدال الطحينة بعلقتان كبيرتان من المايونيز ومخلل الخيار المفروم ناعماً.

سلط حصيليم بلي طحينا

- تحليل الكليه ننيل، مفركم ات الحصيل وموسيفيم ميد ات ميز الليمون.
- افضل لهوسف بצל كفاف (بצל يروك، سجل او لبان)، نعناع، فتروزilia، شوم.
- متابليم بوصبره يبهأ او بسماك.
- لمي شاهوب مينوز، افضل بمكموم طحينا لهوسف شتي كفوت مينوز وملففون هموز ثور.

شوش براك / Shush Barak (أو شيشبرك) /



שוש ברק / الشوشبرك / Shush Barak

כיסויبشر ביוגורט

הכנת היכוסוניים

- יוצרים מהבצק כדורים בגודל של אגוז מלך ואז מגלאים אותם לחבלין/רצועות.
- חותכים בסכין לכדורים קטנים ומרדדים כל כדור באצבעות לעיגול דק.
- בכיפות קטינה מינימלית במרכז העיגול הדק, סוגרים בצורה סהра ומחדקים את הקצוות, מחזקים את הסהר משני צדיו ומעגלים פנימה לצורת כובע קטן.
- מסדרים את כל ה"קובעים" בתבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה.
- אופים בתנור שחום מראש על 200 מעלות במשך 15 דקות.
- מניחים בצד להתקרר

החומרים לבצק ולמלית

- | | |
|------------------|---------------------------------------------------|
| 1/2 ק"ג קמח לבן | 1 כף תערובת של פלפל שחור, פלפל אנגלי טחון וקינמון |
| 1/2 ק"ג בשר טחון | מלח לפני הטעם |
| 3 בצלים בינוניים | |
| 2 כפות שמן | |

חומרים לרוטב

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 500 גרם יוגורט | cup קורנפלור |
| | ביצה |
| | מלח לפני הטעם |
| | עליל נגען טריים או יבשים (יותר טעים!) |
| 3 שני שומן כתושות ומוגנות בכך שמן | |

הכנת הבצק

- מערבבים את הקמח עם המים, המלח והשמן עד שמתקבל בצק רך אחד. מניחים במקום חם ונכסים במגבת ל 10 דקות.

הכנת המלית

- קווצים את הבצל דק דק .
- שמים את הבשר במחבת מחומר מראש, מערבבים עד שייצאו כל הנוזלים.
- מוסיפים בצל ושמן. מערבבים עד שהבצל והבשר מוכשלים. מבכים את האש ומתבללים.

شاش براك / الشوشبرك / Shush Barak

عجينة باللحمة مع لبن معقوف

مكونات العجينة والخشوة

١٢ كيلو طحين

١ ملعقة كبيرة زيت نباتي

١ ملعقة صغيرة ملح

ماء حسب الحاجة

١٢ كيلو لحمة مفرومة

٣ بصلات متوسطة

١ ملاعق كبيرة زيت نباتي

١ ملعقة كبيرة خليط - فلفل أسود - بهار سادة - قرفة

طريقة عمل قبعات الشوشبرك

- نقطع كل العجينة لكريات صغيرة بحجم الجوزة ومن ثم نمدّها بشكل حبال.
- نقطعها بالسكين لقطع صغيرة ونمدّها بالأصابع حتى نحصل على دوائر صغيرة.
- نضع بداخلها ملعقة صغيرة من حشوة اللحمة والبصل. نغلق العجين بشكل هلال وثبت الأطراف. نمسك طرفى الهلال ونلفه على شكل قبعة.
- نرتب «القبعات» على صينية مبطنة بورق خبيز وندخلها الى فرن محمى على حرارة ١٠٠ درجة لمدة ١٠ دقيقة.
- نضعها جانبًا حتى تبرد .

طريقة عمل اللبن المعقوف

- نضع اللبن بوعاء، نضيف بيضة وقليل من الملح وملعقة من النشا (كورنفلور) ونخلط كل المواد جيداً.
- نطبخهم على نار متوسطة ونستمر بالتحريك حتى الغليان.
- نضع «القبعات» المخبوزة في اللبن ونحركها بإنتباه كي لا تتكل.
- وبعد أول غليان نطفئ النار.
- نحرمر قليلاً ثوم مهروس مع الزيت ونضيفه على اللبن.

نرش النعناع الناشف أو الأخضر عليه.
يقدم ساخناً أو فاتراً.

نخلط الطحين والملح والزيت والماء ونجهنها حتى نحصل على عجينة طرية وملساء. نغطيها بفوطة مطبخ ونضعها مكان دافئ عشر دقائق لتستريح.

طريقة تحضير العجينة

- نسخن مقلاة على النار، نضع اللحمة المفرومة ونحركها حتى يتغير لونها وتنشف من السوائل.
- نضيف البصل المفروم ناعم والزيت ونستمر بالتحريك حتى يستوي كل الخليط.
- نطفئ النار ونضيف الملح والبهارات.

طريقة تحضير الخشوة

שורש ברק / الشوشبرك / Shush Barak

Meat dumplings in yoghurt

Ingredients for dough and filling

½ kg white flour
½ kg minced meat
3 medium size onions
2 tbs of oil
1 tbs of a mixture of: black pepper, allspice, cinnamon
salt to taste

Ingredients for sauce

500 gm yoghurt
1 tbs corn flour
1 egg (add salt to taste)
Fresh/dried mint leaves (dried gives a better taste)
3 cloves of crushed garlic fried in 1 tbs of oil

To prepare the dough

• Mix flour with water, salt and oil until the dough is soft and smooth. Leave to rest for 10 minutes in a warm place covered with a towel.

To prepare the filling

• Chop the onion very finely.
• Place minced meat in a pre-heated frying pan. Stir until all liquid is released.
• Add onion, oil. Stir the onion and the meat until cooked. Turn off the flame.
• Add spice and salt.

To prepare the balls

- Roll pieces of dough into walnut-sized balls then roll the balls into strips.
- Cut with a knife into small balls and roll each ball flat and thin using your finger.
- Use a teaspoon to place filling into the center of the circle. Fold into crescent shape and seal. Hold the crescent by both ends and twist into the shape of a small cap.
- When finished, place all the "caps" on a baking sheet. Pre-heat oven to 200°C and bake for 15 minutes.
- Set aside to cool down.

To prepare the sauce

- Pour the yoghurt into a pot, add an egg, salt, and corn flour; mix very well until the mixture has a smooth consistency.
- Cook the mixture on a medium flame. Continue stirring until it boils.
- Place the "caps" into the yoghurt mixture and stir gently to avoid breaking the dough.
- After initial boiling, take the pot off the flame.
- In the meantime, fry the garlic until golden and add to the mixture.
- Sprinkle chopped fresh or dried mint on top.

Can be served hot or warm.

מiki אורן רהوان / ميكي أورين رهوان / Miki Oren Rahwane



I learned the stuffed young chickens' recipe from my late mother-in-law, Violet Rahwane, who used to prepare it for my husband when we came to visit her in Abu Snan.

وجبة الفرايرج الخشية تعلمتها من حماتي فيوليت رهوان رحمها الله . وكانت تعدادها لي ولزوجي عند زيارتنا لها بأبو سنان .

את מתכון הפרגיות הממוגلات למזרטי מחמתו يولט רהwan ذكرها لبرقة، شهيتها مicina אותו לבני כשהינו מגיעים לבקר אצללה באבו سنان.

פרגיות ממולאות / فرّوج مُحشّى / Stuffed Young Chickens



פרגיות ממולאות / فرِوج مُحشّى Stuffed Young Chickens

Ingredients (10 serves)

- 5 small young chickens (not spring chickens)
1/4 kg of minced beef with a small amount of sheep fat
2 cups of rice
1/2 cup of pine nuts lightly fried in a little oil
1 finely chopped onion
spices for meat mixture: generous amount of cinnamon,
black pepper, salt, allspice, pinch of nutmeg
1 cup of hot water
date or regular honey
baking bags

Preparation

- Fry the onion in a pot. Add the beef and fry until it changes color.
 - Add the rice and spices to the meat; add 1 cup of hot water. replace pot lid and turn off the heat; leave to cool.
 - In the meantime, clean the chickens and gently separate the skin.
 - Add the pine nuts to the stuffing in the pot and stir lightly; fill the chicken cavity and push stuffing between the skin and the body.

Optional: rub the chicken with date/regular honey, or both if preferred.

 - Place into baking bags that have been punctured to allow steam to escape.
 - Pre-heat oven to 180°C and bake for 1 - 1½ hours, until the chickens brown.
 - Divide each chicken into 2 portions.

المقادير (لـ ١٠ - أشخاص)

- ٥ فراريج صغيرة (لا صيchan صغيرة)

٦ كيلو لحمة عجل مفرومة مع القليل من دهن خروف

٧ كوب أرز

٨ كوب صنوبر محمص بقليل من الزيت

٩ بصلة صغيرة مفرومة

١٠ بهارات اللحمة : كمية سخية من القرفة، فلفل أسود، ملح، بهار،

القليل من جوزة الطيب

١١ كوب ماء ساخن

١٢ سيلان أو عسل

١٣ كيكاس، للشواء بالفرن (كوهكيس)

طريقة التحضير

- نقل البصل المفروم قليلاً ثم نضيف اللحم ونقلبه حتى يتغير لونه.
 - نضيف الأرز، البهارات والماء الساخن. نقلب الخليط، نغطيه ونطبخه قليلاً على نار هادئة. ثم نطفئ النار ونتركه حتى يبرد.
 - ننظف الفراخين ونفصل الجلد عن اللحم بحذر دون أن ننزعه.
 - نضيف للخليط الصنوبر المقللي. نحشى الفروج أيضاً على الجانبين بين الجلد واللحم.
 - ندهن الفروج إما بالسيلان أو بالعسل أو بالإثنيين معاً وندخل كل واحد لكيس الشواء. نثقب ثقوب صغيرة بالكيس من الأعلى.
 - نحمي الفرن على درجة ١٨٠ ونشوي الدجاج بين ساعة - لساعة ونصف حتى يتحمر.
 - كل فروج يقسم لحصتين.

מצרכים (10 מנות)

- 5 פריגיות קטנות (לא עופנים)
 - 4 ק"ג בשר בקר עם מעט שמן כבש
 - 2 כוסות אורז
 - 2 כוס צנוברים מטוגנים במחבת עם מים
 - 1 בצל חתוך קטן
 - תבלינים לטעורות הבשר : הרבה קינמון,
 - טחון, מעט אגוז מוסיקט.
 - 1 כוס מים חמימים
 - סילאן או דבש
 - שקיות קוקוס

אופו הרכבה

- לタン בסיר את הבצל, להוסיף את הבשר ולטגן אותו עד שישנה צבעו.
 - להוסיף את האורז, את התבליינים ואת תערובת הבשר, להוסיף כוס מים חמימים. לכסות את הסיר ולכבות את האש. להניח להתקרר.
 - בינתיהם, לנוקות את הפגיות ולהפריד בעדינות את העור.
 - להוסיף צנוברים לתערובת וולרבב קלות. למלא את הפגיות בתערובת, גם בצדדים בין העור לגוף הפגיות.
 - ניתן למrhoח דבש או סילאן או שניהם, ולהכניס לשקית קוקיס. לחורר חוריים.
 - לחם תנור ל- 180 מעלות ולאפotta שעה - שעה וחצי עד שהפגיות משחימות.
 - מחקלים כל פרגית לשתי מנתות.

צלוי כתף / كتف بقر مشوي /



צלוי כתף / كتف بقر مشوي / Roast Shoulder of Beef

Ingredients

1½ kg of beef shoulder (Nr.5) thickly sliced

salt and black pepper

3 sliced onions

oil to fry the onions and slices of meat

Use an oven safe pot with a lid.

المقادير

١ كيلو لحمة كتف رقم - ٥ - مقطعة الى شرائح رفيعة.

ملح وفلفل أسود

٣ بصلات مقطعة الى شرائح

زيت لقلبي البصل واللحم

وعاء كبير وغطاء مفضل من نوع مخصص للفرن.

مكونات

1.5 ك"ג بשר كتف (مس' 5) فرس لفروض دكوت.

ملح، فلفل شعور

3 بصلات فراس

شمن لطignon البصل وفروضات البشر

رژی سیر שאפשר להניא בתחתית התנור עם מכסה תואם.

Preparation

- Mix the sliced onions with salt and pepper and fry lightly in a little oil; remove from the pot.
- Lightly fry the sliced beef; extinguish the flame.
- Put the meat and onions into the pot and add a little water.
- Cover pot and place on the bottom rack of the oven, preheated to 200°C, for 2 hrs.
- If necessary, add a little water.
- Flip the top slices of meat to prevent them from becoming dry.

• نتبل شرائح البصل بالبهارات والملح ونطليها بقليل من الزيت. بعد ما أن تصبح ذهبية اللون نخرجها من الوعاء.
• نقلّي شرائح اللحم قليلاً بالزيت ونطفئ النار.
• نضيف على اللحم البصل المقلبي وقليلاً من الماء، نغطيه وندخله الفرن الحار مسبقاً على درجة ٢٠٠ لمدة ساعتين.
• إذا تبخرت السوائل يجب إضافة قليلاً من الماء. مستحب أن نقلب الشرائح العليا لكي لا تتبسن.

طريقة التحضير

- لعلّب بشر كتف بالبهارات والملح وفلفل ولطignon أوthem بמעט شمن. לאחר טיגון كلّه نهضي مهسي.
- لتroxن كلّوتات فروضات البشر. لقوفات آت האש.
- لهسويف آت البصل المطبوخ وكצת مים. لقوسات ولهاكنيس لتנور شحوم مرأس على 200 مעלות، لمشر شعاعيم.
- אם חסרים נזליים - لهسويف קצת. אפשר להפוך את הفروضות העליונות כדי שלא תתייבשנה.

أوپن التحضير

לובנה רifi / لبني ريفي / Lubna Rifi



I usually prepare the Maklouba on Fridays or when we have guests. A big part of the experience is the moment, when in front of everyone, you turn the pot over the tray and the spectacular vision of the Maklouba, queen of the table, appears.

عادةً أعد المقلوبة أيام الجمعة أو عندما يكون عندنا ضيوف. المفاجأة تكون عند قلب طبقة المقلوبة على صينية التقديم أمام الضيوف وإكتشاف المنظر الرهيب للمقلوبة، ملكة المائدة.

את המקלובה אני מכינה בדרך כלל ביום שישי או כشمאיימים אלינו אורחים. חלק מהחוויה זה כאשר הופכים את הסיר על המגש מול הטעדים ומתגלה המחזזה המרהיב של המקלובה, מלכת השולחן.

מקלובה / مقلوبة / Maklouba



מקלובה / مقلوبة / Maklouba

הוראות הכנה

- לבשל את העוף במים עם הפלפל האנגלי, עלי הדפנה, מקל הקינמון, תרמיili ההל, הבצל, המלח האס והפפל השחור. לאחר שההמים רותחים, לכוסות את הסיר ולהמשיך לבשל על האש נמוכה במשך חצי שעה. לכבות את האש ולשמור את הציר.
- לשטוף ולסנן את האורז וلتבל בכרוכם, בהרט, כמון, קינמון, אגוז מוסקט, מלח ופלפל לפי הטעם.
- לtagן את הירקות שבחרנו (למעט העגבניות) במעט שמן זית, כל ירק בנפרד, ולהניח על נייר סופג.
- לסדר הכל בסיר: קודם כל העגבניות (למנוע הדבקות לתחתית הסיר) ואחריהן את שאר הירקות הפרושים, שכבה אחריה שכבה.
- להניח את העוף על הירקות ולשפוך מעל את האורז. לכוסות ציר עד לס"מ מעל לגובה האורז.
- להביא לרתיחה ולהמשיך לבשל עוד 3-2 דקות על האש גבוהה.
- לכוסות את הסיר, להנמיך את האש ולבשל עוד 25 דקות. להניח למקלובה לנוח, מכוסה, כרבע שעה ואז להפוך לצלחת הגשה.
- חשב לדפק על הסיר מכל הרכיבים כדי שהמקלובה תפרד בклות מהדופן ותשמר על צורתה. אפשר להוסיף שקדים ואו צנוברים קלויים לקישוט.

מצרכים לציר העוף

- | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|------------|---------------------|-------------------|----------------------|---------------|-------------|------------------------|------------|--------------------|-----------------------------|
| 1 עוף שלם מפורק או 4-5 כרעים | 5 גרגירי פלפל אנגלי | 2 עלי דפנה | מקל קינמון | 4 תרמיili היל | בצל שלם חתוכה לרבעים | כפית מלח אס | פלפל שחור | | | | |
| בצל שלם חתוכה לרבעים | כפית מלח אס | פלפל שחור | <u>מצרכים לאורץ</u> | 5 כוסות אורץ עגול | 1 כף בהרט | 2 כפות כורcum | 1 כף קינמון | 1 כפית אגוז מוסקט טחון | 1 כפית כמן | מלח ופלפל לפי הטעם | שקדים צנוברים קלויים לקישוט |

ירקות (מה שאוהבים)

- | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------|
| 1 כרובית בינונית | 3 עגבניות פרוסות לפרוסות עבות | 1 חציל גדול פרוס לפרוסות עבות | 3 תפוחי אדמה פרוסים לפרוסות עבות | 1 בצל, פרוס לפרוסות עבות | 2 שני שום קצוצות |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------|

مكّلوبة / مقلوبة / Maklouba

طريقة التحضير

- نضع الدجاج في وعاء كبير ونضيف حب البهار، ورق الغار، عود القرفة، الهيل، البصلة المقطعة، الملح والفلفل الأسود. نغمرها بالماء ونضعها على النار حتى تغلي. بعدها نغطيها ونتركها تغلي على نار هادئة لمدة نصف ساعة. نخرج الدجاج ونضعه جانباً ونحفظ المرقة.
- نغسل الأرز جيداً ونصفيه من الماء. نتبليه بالكركم، والفلفل، والبهار، وجوزة الطيب المطحونة، والقرفة، والكمون، والملح حسب الرغبة.
- نقلّي كل الخضار المقطعة بالزيت النباتي ما عدا البندورة.
- كل نوع خضرة يقلّي ويوضع على ورق مطبخ ليصفي من الزيت.
- لكي لا تلتتصق المقلوبة نضع بقاع الوعاء شرائح البندورة ومن ثم نرص فوقها الخضار المقلي.
- نضيف الدجاج فوق الخضار ونضع من فوقه الأرز ونغمّرهم بمرقة الدجاج حتى ١ سنتيم فوق الأرز.
- نغلي المقلوبة على نار عالية لمدة ٣ - ٤ دقائق.
- نخفض النار، نغطي الوعاء ونتركه يغلي على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يستوي الأرز. ونضعها على جنب لكي ربع ساعة دون أن نفتح الغطاء.
- بعد هذه المدة نقلب المقلوبة على صحن التقديم بعد ان نكون قد طرقنا على الطنجرة طرقات خفيفة لكي يسهل قلبها وحافظ على منظرها الخلاب. مكن تزيينها باللوز والصنوبر المحمص.

مقادير للمرقة

- دجاجة متوسطة الحجم أو ٤ - ٥ أفخاذ دجاج
- ١ بهار حب
- ١ ورق غار
- ١ عود قرفة
- ٤ حب هيل
- ١ بصلة مقطعة لأربع قطع
- ١ ملعقة ملح خشن
- فلفل أسود

مقادير للأرز

- ٥ أكواب أرز مدوار
- ١ ملعقة كبيرة بهار مشكل
- ٢ ملعقة كبيرة كركم
- ١ ملعقة كبيرة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- لوز / صنوبر محمص للتزيين

خضروات (حسب الرغبة)

- ١ قرنبيط متوسط الحجم
- ٣ بندورة مقطعة الى دوائر سميكة
- ١ باذخانة كبيرة مقطعة دوائر سميكة
- ٣ بطاطا مقطعة دوائر سميكة
- ١ بصلة مقطعة
- ٢ أسنان مقطعة من الثوم .

מקלובה / مقلوبة / Maklouba

Ingredients for chicken broth

1 chicken cut up OR 4 - 5 leg and thigh pieces
whole allspice
2 bay leaves
cinnamon stick
4 pods of cardamom (hel)
1 onion cut into quarters
1 tsp coarse salt
black pepper

Ingredients for the rice

5 cups of round rice (soak in water for 30 mins)
1 tbs baharat
2 tbs turmeric
1 tbs cinnamon
1 tsp ground nutmeg
1 tsp cumin
salt and pepper to taste
roasted almonds or pine nuts for garnish

Vegetables (can be varied to suit preference)

1 medium cauliflower
3 thickly sliced tomatoes
1 large thickly sliced eggplant
3 thickly sliced potatoes
1 thickly sliced onion
2 chopped cloves of garlic

Preparation

- Cook the chicken in water with the allspice, bay leaves, cinnamon stick, cardamom, onion, coarse salt, and black pepper; once the water is boiling, cover the pot and continue boiling on a low flame for 30 mins; turn off the flame and save the liquid for later.
- Strain the soaked rice and season with cumin, baharat, turmeric, cinnamon, nutmeg and salt and pepper to taste.
- Fry each vegetable (except tomatoes) separately in a little olive oil and place on absorbent paper towel.
- Arrange everything in the pot; first, all the tomatoes (to prevent sticking to the bottom of the pan) and then layer the rest of the sliced vegetables.
- Place the chicken on the vegetables and pour the rice on top; cover with the broth to about 1cm above the rice.
- Bring to the boil and continue cooking for 2 - 3 mins on a high flame.
- Cover the pot, lower the flame and cook for a further 25 mins; let the maklouba rest for about 15 mins and then turn over onto a serving plate.
- It is important to tap the rice all around the pot so that the maklouba slides out easily and keeps its shape.
- Garnish with roasted almonds or pine nuts.

gal meisels / چال مایزلس /



This is my father's lentils soup. Maybe he is hiding from me some secret ingredient because it's much tastier when he makes it. Nevertheless, when I make it my daughters eat it with great enthusiasm...

هذه شوربة العدس التي يعدها والدي. من الممكن انه يخفي عنى بعض الأسرار أو المواد التي يضيفها للشوربة لأن الطعم يكون مختلف من تلك التي أعدتها، ولكن عندما أعد الشوربة بنفسي أرى بناتي يأكلونها بلهفة...

זה מרק העדשים של אבא שלי. יכול להיות שהוא מסתיר ממני איזה רכיב סודי, כי כשהוא מכין זה תמיד יוצא הרבה יותר טעים, אבל גם כשאני מכינה לפי המתכוון זהה הבנות שלי אוכלות בהתלהכות הרבה...

מרק عدس و منجلد / شوربة العدس مع السلق



מרק عدس ومنجلد / شوربة العدس مع السلق

Ingredients

2 onions
1 head of garlic
bunch of chard, chopped
4 ripe tomatoes
1 cup of green lentils
1 cup of black lentils
olive oil
salt
pepper
cumin
lemon juice

Preparation

- Soak the lentils for 2 hours.
- Place chopped onion and garlic into a pot with olive oil and fry lightly for 5 mins on medium flame.
- Cut the tomatoes in two and place each half, cut side down, in the pot and cook for 10 minutes while stirring.
- Halfway through cooking the tomatoes add the chopped chard leaves.
- Drain the lentils and add to the pot.
- Season with salt, pepper, and cumin; cover with boiling water and cook for 1½ hours.
- After cooking, adjust seasoning and add lemon juice according to taste.

المقادير
٢ بصلة
١ رأس ثوم
١ ضمة سلق أخضر
٤ حبات بندورة حمراء وطريقة
١ كوب عدس أخضر
١ كوب عدس أسود
زيت زيتون
ملح
فلفل أسود
كمون
عصير ليمون

مكونات
2 بصل
1 رأس ثوم
ضرور منجلد كizzato
4 عجבנייה بشلوات
1 كوب عدس يركوت
1 كوب عدس شهورات
شمن زيت
ملح
فلفل
كمون
عصير ليمون

- ## طريقة التحضير
- ننقع العدس لمدة ساعتين.
 - نقطع البصل والثوم ونضيفهم للوعاء مع الزيت ونقلبهم لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة الحرارة.
 - نقطع حبات البندورة لنصفين ونضيفها للوعاء على جانبي السفلبي ونحركها من آن لآخر على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
 - خلال منتصف المدة نضيف السلق المقطع . نصفي العدس من الماء ونضيفه على الخليط في الوعاء.
 - نتبيل بالفلفل والكمون والملح ونضيف الماء المغلي ثم نطبخه على نار هادئة لمدة ساعة ونصف.
 - وعندما يجهز الشوربة نتذوق ونحسن التوازن ونضيف عصير الليمون حسب الرغبة.

- ## أوپن ההכנה
- مشرimos את העدسים למשך כשעתיים.
 - קווצים בצל ושום, מעבירים לסיר עם שמן זית ומאדים כ-5 דקות על אש בינונית.
 - חותכים את העגבנייה לחצאים ומניחים אותן עם החלק הפתוח כלפי תחתית הסיר ומאדים עוד 10 דקות תוך כדי ערבוב.
 - לkrarat ממחזית זמן האידיוי מוסיפים גם את עלי המנגולד הקצוצים. מסננים היבט את העدسים ומוסיפים לסיר.
 - מתבליים במלח, פלפל וكمון, מכסים במים רותחים וմבשלים במשך כשעה וחצי.
 - בסיום הבישול מתקנים תיבול ומוסיפים מיץ לימון לפי הטעם.

סיהראב אבו לסאן / سهراب ابو لسان / Sihrab Abu Lasan



Laban ma'akod was my favorite dish when I was a child. What I loved most was the rice mixed with the yogurt soup.

الطبخة المفضلة عندي منذ الصغر هي «اللبن المعقود» وبالذات الأرز الخلوط بمرقة هذه الطبخة اللذيذة.

לבאן מעקוד היה התבשיל האהוב עלי כשהייתי ילדה. הכי אהב-תី את האורז המעורבב עם מרק היגורט.

לבן מעכווד / لبن معقود / Laban Ma'kud



לבן מעוקז / לבן מעقوוד / Laban Ma'kud

הגשת
שמים את הפירות הקרניציות על צלחת, מעליהן את התיתיבלה, עלייהן שמיים האורז הלבן, מפזרים את הצטוברים הקלויים ומעליהם את הכרעים. בצלחת ליד שמים את היוגורט המבושל.

צורת אכילה
ניתן לאכול את היוגורט בנפרד, כמעין מרק, או למחוג ממנו על התבשיל ולאכול בהגנה.

- רטוב לפירות (תיתיבלה)
- 5 שניי שום כתוש
 - 1 פלפל חריף יירוק קצוץ דק
 - מיץ מלימון 1
 - כפית מלח
- העוף
- שמים את הכרעים בסיר גדול עם מים רותחים עד קצת מעליין.
 - מוסיפים למים: בצלים, כף מלח, כף אבקת מרק עוף, 5 תרמילי הל ומכסיתם.
 - מבשלים על האש גבואה עד רביע שעה מנמקים את האש וմבשלים שעה - שעה ורביע על האש קטנה.
 - כשהשעוף מוכן מוצאים אותו מהסיר, שמים בתבנית, מורחים עליו פפריקה מתוקה ומכויסים לתנור להשhmaה.

- היוגורט
- שמים בסיר $\frac{1}{2}$ ליטר יוגורט, ביצה טרופה (או כף קורנפלור), קצת מלח וערבבים עד לקבלת בלילה חילקה.
 - מדליקים את האש וממשיכים לבוחש כ-15-10 דקות, אסור להפסיק את פעולת הב침שה עד שהיוגורט מתחילה לבועב.
 - מוסיפים ל>yוגורט, בהדרגה, ממי הבישול של העוף עם הבצל עד שמתתקב- לת סמיימות רצואה ומוסיפים את קופסת החומוס.
 - מטגנים את השום הכתוש במחתבת עם כף שמן ומוסיפים אותו ליוגורט.
 - מבשלים הכל על האש קטינה (לא בחישה).
 - מכבים את האש, חותכים את הנגען להחיקות גדולות ומוסיפים ל>yוגורט.

- האורז
- בסיר קטן שמים 2 כפות שמן ומטגנים את האורז במשך 2 דקות
 - מוסיפים 4 כוסות מים רותחים, כפית מלח, כפית אבקת מרק עוף, 2 תרמילי הל, מרתייחסים על האש גדולה, מנמקים ומבשלים 20 דקות על האש קטינה.

- מצרכים לעוף
- 4 כרעים של עוף
 - 2 בצלים בינוניים חתוכים ל- 4
 - 1 כף מלח
 - 1 כף אבקת מרק עוף
 - 5 תרמילי הל
 - פפריקה מתוקה
- מצרכים ל>yוגורט
- ½ ליטר יוגורט
 - 1 ביצה או כף קורנפלור
 - קופסת גרגרי חומו
 - 2 שניי שום כתושות
 - חוון עלי' נגען גס
 - קורט מלח

- אות
- 2 כוסות אורז ארכוי
 - 2 כפות שמן
 - 4 כוסות מים רותחים
 - כפית מלח מלח
 - 1 כפית אבקת מרק
 - 2 תרמילי הל
 - צנוברים

- מתחת לאורז
- 2 פיתות/ לחם/ לחמניות (חתוך לחתיכות קטנות) קלויים.

لبان معاكود / لبن معقود / Laban Ma'kud

طريقة التقديم

نضع الخبز المحمص بصحن تقديم، وفوق الخبز نضع التتبيلة وعليهم نضع الأرز، نرش فوقهم الصنوبر المحمص وعليهم الدجاج المشوي. ويقدم بجانبهم اللبن المطبوخ، مكن أن يسكب اللبن على الأرز والدجاج.

تبيلة على الخبز

٥ حبات ثوم
١ قرن فلفل أحضر حار
عصير من ليمونة كاملة
ملعقة ملح

مكونات مرقة الدجاج

٤ أفخاذ دجاج ويمكن استبدالها بأي قطع حسب الرغبة
٢ بصل مقطع لربع أقسام
١ ملعقة كبيرة ملح
١ مكعب أو ملعقة مرق الدجاج
٥ حبات هيل
بابريكا حلوة

مكونات اللبن

١/١ لتر لبن رائب (يوجورت)
١ بيضة كاملة أو ملعقة كبيرة من النشا
١ علبة حُمّص حَبْ او حُمّص منقوع ومستوى ثوم للقدحه
أوراق نعناع اخضر أو نعناع ناشف
قليل من الملح

مكونات الأرز

٢ كوب من الأرز الطويل
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٤ أكواب ماء مغلي
١ ملعقة مرقة الدجاج
٢-٣ حبات هيل
ملح حسب الرغبة
صنوبر محمص للتزيين

طريقة عمل اللبن

• نضع في طنجرة اللبن وفوفقة البيضة الكاملة (أو النشا) مع رشة ملح ونحركه حتى يصبح الخليط أملس.
• نضع الخليط على النار ونستمر بالتحريك حتى يغلي.
• ومن ثم نضيف من مرقة الدجاج مع البصل بالتدريج حتى نصل إلى درجة الكثافة المرغوبة ونضيف المحمص.
• نقلب الثوم المهروس بقليل من الزيت ونضيفه إلى اللبن.
• نغلي اللبن على نار هادئة وثم نطفئ النار.
• نقطع أوراق النعناع ونضيفها إلى اللبن.

طريقة عمل الأرز

• نضع بوعاء الزيت ونضيف الأرز والملح ونقلبه لمدة دقيقة.
• نضيف ٤- أكواب ماء مغلي (أو أربع أكواب من مرق الدجاج)، الملح، مكعب مرقة دجاج، ٢ حب هيل،
نغليه على النار عالية ومن ثم نخفض النار ونتركه لمدة ٢٠ دقيقة
حتى ينضج الأرز.

طبقة قشر الأرز

٢ خبز (أي نوع ترغبونه) مقطع لقطع صغيرة ومحمص بالفرن.

לבן מעקוד / لبن معقود / Laban Ma'kud

Ingredients Chicken

4 chicken pieces of thigh + leg
2 medium-size onions quartered
1 tbs salt
1 tbs chicken soup powder
5 cardamom pods
sweet paprika

Ingredients Yogurt

½ liter of yogurt
1 egg or 1 tbs of corn flour
1 can of whole chickpeas
2 cloves of crushed garlic
handful of torn mint leaves
pinch of salt

Ingredients Rice

2 cups of long-grain rice
2 tbs of oil
4 cups of boiling water
1 tsp of salt
1 tsp of soup powder
2 cardamom pods
pine nuts

Under the rice

2 pita breads/bread/bread roll, cut into small pieces and toasted.

Sauce for the pita/bread/bread roll (titbileh)

5 cloves of crushed garlic
1 finely chopped hot green pepper
Juice of 1 lemon
1 tsp of salt

Preparation Chicken

- Place the chicken pieces in a large pot and just cover them with boiling water.
- Add quartered onions, 1 tbs of salt, 1 tbs of soup powder, 5 cardamom pods, cover the pot with the lid.
- Cook on a high flame about 15 mins, lower the flame and cook for a further 1 - 1¼ hours on a low flame.
- When the chicken is ready remove it from the pot, place it in a pan; rub the sweet paprika into the chicken, and then brown it in the oven.

Preparation Yogurt

- Pour the yogurt into a pot, add 1 beaten egg or 1 tbs of corn flour, a pinch of salt and mix to a smooth consistency.
- Put the pot on a medium flame and stir for about 10 - 15 mins; do not stop stirring until the yogurt starts to bubble.
- Gradually add to the yogurt some of the water from cooking the chicken with the onion until the consistency is right; add the can of whole chickpeas.
- Fry the crushed garlic in 1 tbs of oil and add to the yogurt
- Without stirring, cook on a low flame and then extinguish the flame.
- Tear the mint leaves and add to the yogurt.

Preparation Rice

- Fry the rice for 2 mins in 2 tbs of oil.
- Add 4 cups of boiling water, 1 tsp of salt, 1 tsp of soup powder, 2 cardamom pods and bring to the boil on a high flame.
- Cook for a further 20 mins on a low flame.

To Serve

- Place the toasted bread on a plate and cover with the sauce (titbileh).
- Cover with the rice and sprinkle the toasted pine nuts over it
- Place the chicken pieces on top.
- Serve the yogurt in a separate bowl.

The yogurt can be eaten separately as a soup or poured over the chicken dish.

דליה קבע / داليا كيفاع / Dalia Keva



Within our Afghan community we love mung beans. My mother used to cook it with dry fruits for the Tu Bishvat holiday. This recipe is my variation. This dish is prepared when the weather is very cold; delicious and warming!

نحن الأفغانيون وخاصة عائلتنا يحبون الماش كثيراً. أمي كانت تُحضره مع الفواكه الجففة مناسبة عيد غرس الأشجار العربي (طوبشتا). هذه الوصفة تُعد في برد الشتاء للتدافئة.

אצלנו בעדה האפגנית מודאגים מASH. אמא של' הייתה מבשלה אותו עם פירות יבשים בטי'ו בשבט. זו הירסא של'. את התבשיל מכינים כשקר בחוץ. מאוד חמום ומפנק.

אש מASH - מתכון אפגני / آش ماش - أكلة أفغانية / Ash Mash - Afghan recipe



אש מאש - מתכון אפגני / آش ماش - أكلة أفغانية / Ash Mash - Afghan recipe

Ingredients

1½ cups of mung beans after soaking overnight
 small head of celeriac (celery root) cubed
 handful of celeriac stalks (including the leaves)
 10 cloves of garlic
 ½ cup of rice
 tumeric
 salt and black pepper

Preparation

- Place chopped vegetables (cubed celeriac, stalks) and garlic in a pot and fry until golden.
- Add mung beans.
- Add spices and stir.
- Add rice and cover with water.
- Since the dish absorbs the liquids add water from time to time until soft.
- Cook on low heat.

المقادير

١ كوب من الماش المنقوع ليلة كاملة.
 ١ رأس كرفس مقطع الى قطع صغيرة + أوراق وعروق الكرفس
 الخضراء
 ١٠ أنسان ثوم
 ١/٢ كوب أرز
 كركم
 ملح وفلفل أسود

م Materials

וכו וחציו מאש, לאחר לילה של השရיה
 ראש קטן של סלרי חתוך לקוביות + גבעולים ועלים
 10 שיני שום
 1/2 כוס אرز
 כורcum
 מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה

- לטגן בצל
- להוסיף את הירק הקצוץ (סלרי, גבעולי סלרי) ואת שיני השום.
- לטגן עד הזהבה.
- להוסיף את המاش.
- להוסיף תבלינים ולבחווש.
- להוסיף אורז ולסוטה במים.
- לאחר והتبשיל סופה נוזלים, לדאג להוסיף מים מיידי פעם, עד להתר-ccccccc.
- לבשל על אש נמוכה.

طريقة التحضير

• نقلی البصل المقطع
 • نضيف كل الخضار المقطعة (عروق الكرفس ورأس الكرفس) والثوم.
 • نقليلها حتى يصبح لونها ذهبياً
 • نضيف الماش المنقوع والمصفى من الماء.
 • نضيف التوابل ونحرك الخليط.
 • نضيف الأرز ونعطي الخليط بالماء.
 • بما ان هذه المواد تمتص السوائل بسرعة يجب ان نضيف اليها الماء كل فترة حتى تنضج.
 • تطبخ على نار هادئة.

עירית אהרוןி / عيريت أهاروني / Irit Aharoni



My mother's family comes from Hungary but REAL Hungarian food we only ate at my grandmother's, except for the káposztás rétes that my mother took over. There isn't one meal in which this is not served as a dessert and we all devour it.

عائلة والدتي اصلها من الجر فلن نتذوق الأكل الجري إلا عند جدي . أما الكفوسطاش فأمي اختصت به فأصبح ملك السُّفرة وترفع عليها وابتلعناه حتى آخر لقمة.

המשפחה שלי מצד אמא היא מהונגריה אבל אוכל הונגרי ממש היינו אוכלים רק אצל סבתא. למעט הקפוסטاش, אותו אמא שני ניכסה לעצמה. אין ארוחה שהמאפה הזה לא מתפקיד בה כמעט. אך ושכננו מתנפלים עליו בתאווה.

בצק עליים ממולא בכרוב / عجينة هشة ممحشوة بالملفوف



בצק עליים ממולא בכרוב / عجينة هشة محشوة بالملفوف / Puff Pastry Filled with Cabbage

“Káposztás Retés” - Hungarian dish

Ingredients

- 1 medium size cabbage
 - 1/4 cup oil
 - salt, pepper and sugar
 - 1 pkt of puff pastry (500gms)
 - 1 egg
 - sesame seeds or black caraway seeds

Preparation

- Chop the cabbage; stir-fry in a $\frac{1}{4}$ cup of regular cooking oil
 - Add salt, black pepper and a pinch of sugar.
 - Stir-fry for about 1 hr until the cabbage is browned.
 - The cabbage is used as the filling for the pastry which is rolled like strudel.
 - Divide the 500 gms of pastry into 3 equal parts.
 - Roll out each part.
 - Place $\frac{1}{3}$ of the cabbage at one end of each of the 3 pieces of pastry.
 - Roll each piece like a strudel.
 - Brush the top of each strudel with beaten egg and sprinkle sesame seeds or black caraway seeds on top.
 - The strudels should be left to rest for at least a few hours in the fridge.
 - Bake in the oven preheated to 200°C .

Recommended: Eat with a shot of alcohol.

“کایوستاش رطاش” - طبق محری

القادر

- ١ ملفوظ كامل متوسط الحجم
١٤ كوب زيت
١ ملح، فلفل وسكر
١ عجينة هشة جاهزة (عجينة ورقية) (٥٠٠ غرام)
١ بيضة
١ سوسسي أو حبة البركة

طريقة التحضير

- نفرم الملفوف ناعماً ونقلبه بوعاء على النار مع ربع كوب من الزيت.
 - نضيف اللح , الفلفل الأسود وقليل من السكر. ثم نتركه يتبخر على النار لمدة ساعة بالتقريب حتى يصبح بني اللون.
 - نستخدم الملفوف كخشوة للعجينة الهشة.
 - نقطع العجينة لثلاثة أقسام متساوية ثم نرق كل قسم.
 - نفرد ثلاثة من الخشوة على طرف العجينة وتلفها على شكل إسطوانة طويلة (مثل السوبيسرو).
 - نخفق البيضة وندهن بها وجه العجينة ثم نرش عليها حبة البركة أو السمسم.
 - من المستحب ان نضعها بالثلاجة لعدة ساعات ومن ثم نخبزها بالفرن على درجة ١٠٠ حتى يحرر لونها.

محبذ تقديمها كمazole مع مشروب كحولي

“קפוסטאש רטש” - מאכל הונגרי

מארחים

- 1 כרוב שלם בינוי
 - 1/4 כו"ם שמן
 - מלח, סוכר ופלפל
 - 1 חביתה בזק עליים, (500 גר')
 - 1 ביצה
 - שםושים או קצח

אוף ההכנה

- מומלץ להגיש עם שוט אלכוהול.
 - מרידדים כל חלק.
 - אופים ב 200 מעות עד שזהוב.
 - מומלץ לקבע את השטרודלים הממלואים לפחות כמאה שעות במקורה.
 - מורהים על הבזק למעלה ביצה טרופה ומפזרים שומשים או קצח.
 - גלים כל אחד לרולדה.
 - מניחים שליש מקומות הכרוב בקצת כל אחד מחלקי הבזק המרודד ומגלן.
 - מחלקים את bazk העלים לשלושה חלקיים שווים.
 - הכרוב משמש למילוי לגליילים של bazk עליים. כמו שטרודל.
 - מוקרט סוכר. מאדים בכברע כוס שמן רגיל, מוסיפים מליח, פלפל שחור וקורט סוכר. מאדים כשרה עד שהכרוב שחום.
 - מוצאים הרבה כרבע כוס שמן רגיל, מוסיפים מליח, פלפל שחור וקורט סוכר. מאדים כשרה עד שהכרוב שחום.

חומוס מבושל בתנור / حُمُص بالفرن / Baked Whole Chickpeas



חומוס מבושל בתנור / حُمُص بالفرن / Baked Whole Chickpeas

A delicious vegan recipe

מתכון טבעי נחדר

Ingredients

½ kg whole chickpeas
purple onion
2-3 Bay leaves
olive oil
water
salt and pepper

Preparation

- Soak the whole chickpeas for 8 hours.
- Place into an oven safe pot with the chopped purple onion, bay leaves, and 1 cup of olive oil.
- Cover with water to about 3cm above the ingredients, add salt and pepper.
- Seal the pot well and place into the oven overnight at 120°C - 140°C.
- Optional: Whole eggs can also be added to the pot to cook overnight.

وصفة جيدة للنباتيين

المقادير

١١ كيلو حُمُص حبته كبيرة
١ بصل بنفسجي
٢-٣ ورق غار
زيت زيتون
ماء
ملح . وفلفل

חומרים

١/٢ ק"ג חומוס גדול
١ בצל סגול
٢-٣ עלי دفنه
שמן זית
מים
מלח, פלפל.

أوپن التحضير

- ينقع الحُمُص لمدة ٨ ساعات.
- نضع الوعاء الحُمُص، بصل بنفسجي مفروم، ورق غار، وكوب زيت زيتون.
- نغمرهم بالماء إلى حوالي ٣ سم فوق المكونات. نضيف الملح والفلفل.
- نغطي الوعاء جيداً ونضعه بالفرن على درجة حرارة ١٤٠-١٢٠ طيلة ليلة كاملة.
- يمكن إضافة بيض كامل غير مقشر داخل الوعاء.

- لاحشوت ات جراري الحوموس لمشر 8 شعوت.
- لاهقنيس لسر - بצל سغال كزو، عالي دفنه، كوس شמן زيت.
- لتسوت بميم عد ٣ س"מ معال لכל، لاهوسيف ملح وفلفل.
- لتسgor التير هيتب ولاهقنيس لتනور لمشر اللילה בחום 140-120 معילות.
- افشار لاهوسيف لسر بיצים شلموت بكليفتן ليزيرت تبسيل חמינדו.

פאולין עודה / پولين عودة / Pauline Odeh



“This is one of the first dishes that my mother taught me to prepare when I was about 15 years old. It's also one of our family's favorites.

هذه الأكلة كانت الأولى التي علمتني إياها أمي عندما كنت أبلغ الخامسة عشرة من عمري. وهي الأكلة المفضلة على العائلة.

התבשיל הזה הוא אחד הראשונים שאמו למדה אותו לבשל כשהייתי כבת 15. הוא אחד האהובים ביותר על משפחתי.

מג'דרה / المجدرة / Majadra



מג'דרה / المجدرة / Majadra

Ingredients

- 4 medium size white onions
- 1 cup of green lentils
- 1½ cups of long rice
- Small amounts of salt and black pepper
- 1 teaspoon cumin
- Oil (for frying)

Preparation

- Fry 2 chopped onions until golden. Pour off remaining oil and keep for use later.
- Sort the lentils and wash in water
- Add washed rice and spices and then add a little of the remaining oil.
- Add 1½ cups of water.
- Bring to the boil and continue cooking on a low flame until the rice is ready.
- Cut 2 onions into rings and fry until brown.
- Remove and cover the pot with a tea towel until served.

To serve place on tray, top with fried onion rings. Serve with vegetable salad or leben.

المقادير

- ٤- بصل أبيض متوسط الحجم
- ١- كوب عدس أخضر
- كوب ونصف أرز طويل
- ملعقة صغيرة كمون
- ملح . فلفل أسود
- زيت لفلي

طريقة التحضير

- يقطع البصل لشرائح ويقلى بالزيت حتى الإحمرار ويحتفظ الزيت
- نغسل العدس والأرز
- نضع بوعاء العدس، الأرز، التوابل والزيت من البصل المقلي. نضيف عليهم كوب ونصف ماء.
- نغليهم على نار عالية ومن ثم نخفض النار ونتركهم حتى تنضج المجدرة.
- نغطي الوعاء بقطعة من القماش حتى التقديم.
- ممكن أن تقدم المجدرة في وعاء كبير وزينها بالبصل المقلي من فوق.
- وتقدم بجانبها السلطة أو اللبن الرايب.

م Materials

- ٤ بצלيم لبنيم بینونیم
- כוו עדשים ירוקים
- כוו וחצי אורץ ארוך
- מעט מלח
- מעט פלפל שחור
- כפיתorman
- שמן לטיגון

אופן ההכנה

- לטגן 2 בצלים קצוצים עד להזהבה ולשמור את שמן הטיגון.
- לשטוף את העדשים במים ולשימר בסיר.
- להסוף אורץ שטוף ותבלינים ולהוסיף לתבשיל מעט משמן הטיגון וכוס השci מים.
- להביא לרטיחה ולהמשיך לבשל על אש נמוכה עד שהאורץ מוכן.
- בניתיהם, לחזור 2 בצלים לטבעות ולטגן עד שימושיים.
- להוריד מהאש ולכסות במגבת עד להגשה.
- הגשה: מומלץ להניח על גבי בмагש, לפזר מעל בצל מטוגן. להגיש עם סלט ירקות או עם לבן.

מיקה דני / ميكا داني / Mika Danny



“The moment the weather turns a little gloomy I feel the urge to make a soup. This is one of the favorite soups in our home and we call it “Everything Good Soup”.

عندما نشعر ببرودة الطقسأشعر بضرورة الحاجة لطبخ الشوربة . هذه الشوربة يستسيغها الجميع بعائلتنا لذلك أسميناها « شوربة ما لذّ و طاب ».

ברגע שמצג האוויר נהיה קצת סגורי, אני נתकפת בחשך לבשל מרק. זה אחד ממרקקי החורף האהובים אצלו בית ואנחנו קוראים לו ”מרק כל טוב“.

מרק ير��وت / شوربة الخضار / Vegetable Soup



מרק يركوت / شوربة الخضار / Vegetable Soup

Ingredients

- $\frac{1}{2}$ cup of orange lentils
 $\frac{1}{2}$ cup of dried green peas
2 large sweet potatoes
2 carrots
1 leek
250 gms of champignon mushrooms
2 Jerusalem artichokes
handful of spinach leaves
 $\frac{1}{2}$ tsp of pesto
leaves of 1 stem of rosemary
salt and pepper

Preparation

- Peel and slice the sweet potatoes, carrots and Jerusalem artichoke into slices 1 cm thick.
 - Chop the leek and the mushrooms.
 - Place the lentils, dried peas and the sliced and peeled vegetables into a pot and cover with water to 2 cm above the contents of the pot.
 - Add pesto, rosemary, salt, and pepper.
 - Cover the pot and bring to the boil; lower the flame and cook on a low flame until the vegetables are soft and the lentils and dried peas are melted.
 - Mash (into small pieces, not to a puree) and adjust taste.

المقادير

- كوب عدس مجموع
كوب بازلاء جافة
حبة كبيرة بطاطا حلوة
جزر
كراث
غرام فطر الشمبانيون
حبة خرشوف قدسي (بطاطا قصبية)
ملعقة صغيرة بيستو
القليل من أوراق إكليل الجبل (الروزمارين)
ملح وفلفل اسود

طريقة التحضير

מצרכים

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1/2 | כוס עדשים כתומות |
| 1/2 | כוס אפונה יירוקה יבשה |
| 2 | בטטות גדולות |
| 2 גזרים | |
| 1 כרישה | |
| 250 גר | פטריות שמניניו |
| 2 ארטישוק ירושלמי | |
| חוון עלי | תרד |
| 1/2 כפית פסטו | |
| מחטים מגבעול רוזמרין אחד | |
| מלח | |
| פלפל | |

אוף ההכנה

- קולפים ופורטום את הבטחות, הגזרים והארטישוק הירושלמי' לפרסותם בעובי של 1 ס"מ.
 - קוצצים את הכרישה ואת הפטריות.
 - שמים בסיר את העדשים, האפונה היבשה והירקונות החתוכים ומכסים בהםים עד כ 2 ס"מ מעלייהם.
 - מוסיפים את הפסטו, הרוזמרין, המחל והפלפל.
 - מכסים, מבאים לרתיחה, מנמכים את האש ובמשלים על אש קטנה עד שהירקונות מתרככים והעדשים ואפונה מתמססים.
 - מועכדים את הירקונות בעזרת ממער לחthicות קטנות אך לא למchiaת(!), טעםנים ומתקנים תיבול.

עוגת קינמון בחושה / كعكة إسفنجية بالقرفة / Cinnamon Pound Cake



עוגת קינמון בחושה / كعكة إسفنجية بالقرفة / Cinnamon Pound Cake

Ingredients

3 eggs
1 cup brown sugar
1 1/2 cups self-raising flour
3/4 cup oil
2 tsp cinnamon powder
1 cup sour cream
garnish: 1/2 cup coarsely chopped walnuts

Preparation

- Mix by hand or by using a hand mixer the eggs and 3/4 cup brown sugar (If you use white sugar reduce the quantity).
- Add the flour, oil, sour cream and cinnamon powder and mix lightly.
- Pour the mixture into 2 molds of English cake or to a greased 24" baking tray / cake mold.
- Mix 1/4 cup brown sugar with the cinnamon powder and pour gently on the cake.
- Sprinkle with the crushed walnuts.

Preheat oven to 180°C and bake for 30-35 minutes.

The cake is ready when a toothpick you stick in it comes out dry.

المقادير
٣ بيض
١ كوب سكر بني
١٢ كوب طحين ذاتي التخمير (طحين الكيك)
٣/٤ كوب زيت
١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
١ كوب قشدة حامضة
للتزيين: ١٢ كوب جوز عين الجمل مفروم خشن

<u>مكونات</u>
3 بيض
١ كوب سكر حوم
١ ١/٢ كوب طحين توفة
٣/٤ كوب شمن
٢ كفيات أبكت كينمان
١ جبعة شمنة حماصه
للتزيين : ١/٢ كوب أغذى ملך كعozim جو

- طريقة التحضير**
- نخلط باليد او بواسطة خلاطة بدوية البيض و ٣/٤ كوب سكر بني (اذا كان سكر ابيض فيستحسن تخفيض الكمية).
 - نضيف الطحين، الزيت، القشدة الحامضة وملعقة صغيرة من القرفة ونخلطهم قليلاً.
 - نصب الخليط في قالبين "أجليش كيك" أو في قالب واحد حجم ٤٤. ندهنهم بالزيت.
 - نخلط ١٢ كوب سكر بني مع ملعقة صغيرة من القرفة ونرشهم فوق المزيج.
 - نرش عليهم الجوز المفروم

<u>أوپن ההכנה</u>
• معربבים בבחישה או במטריפה ידנית את הביצים ו ٣/٤ כוב סוכר חום. (אם משתמשים בסוכר לבן מומלץ להוריד בכמות).
• מוסיפים קמח, שמן, שמנת חמוצה וכפיה אבכת קינמן. מעربבים קלות.
• יוצקים את הבלילה לשתי תבניות אינגליש קייק משומנות או תנויות 24' משומנת.
• מעربבים ١/٤ כוב סוכר חום עם כפיה קינמן ושופכים בעדינות על העוגה. מפזרים מעל את האגוזים הקצוץים.
מחמים תנור ל 180 مעלות ואופים במשך 30-35 דקות . העוגה מוכנה כשנעצים קיסם והוא יוצא יבש.

نحمي الفرن على درجة حرارة ١٨٠ ونخبز الكعكة لمدة ٣٥-٣٠ دقيقة. تكون الكعكة جاهزة عندما نحرثها بمسواك ويخرج نظيفاً.

ריקי לביא / ريكى لافي / Ricki Lavi



In the Syrian community, we used to prepare a table of sweets with this cooked sweetened wheat in the center, celebrating the appearance of the first tooth.

عندنا في المجتمع السوري كانوا يعدون مائدة حلويات والقمح الخلوي المسلوق كان الطبق المركزي على الطاولة إحتفالاً بظهور أول سن عند الأطفال - «سليقة سنان» (سنينية).

**atzlano, bedha sosriit nego lehcin sholhan matok cshachita
habmashlat uhamtakha b'meratz masmalat at hagiga shel bek'iyut ha'sen
ha'reasona shel ha'tinok - "sliyat san".**

סלייה / السليمة / Saliya



סלייה / السليقة / Saliya

Ingredients

rinsed (whole) wheat kernels-1 saucer of kernels per person
handful of dried fennel seeds
citrus blossom water
1 tsp of sugar per saucer (to taste)
raisins, desiccated coconut, walnuts, cinnamon (according to
the required sweetness)

Preparation

- Boil the wheat and fennel seeds in 3 - 4 cups of water until the wheat is softened but not mushy.
 - Remove from the flame and strain off the water.
 - Place in the saucer for serving and drizzle a little citrus blossom water to prevent a bitter taste, add sugar, a little cinnamon, walnuts, coconut and raisins.

- المقادير
- بذور قمح مغسولة - صحن صغير لكل شخص
- حفنة شومر حب
- ماء زهر
- 1 ملعقة صغيرة سكر لكل صحن أو حسب الرغبة
- زبيب، جوز هند مبروش، جوز، قرفنة

طريقة التحضير

- يسلق القمح مع حبوب الشعور ومع ٤-٣ اكواب ماء حتى يصبح طرياً (ولكن ليس طرياً كالعصيدة)
 - نطفئ النار ثم نصفيه من الماء.
 - يوضع القمح على صحون صغيرة ونرش عليه سكر وماء الزهر (كمية قليلة حتى لا يصبح مُرّاً) نرش عليه القليل من القرفة، والجوز وجوز الهند، والزيبيب.
 - يؤكل ساخناً.

מצרכים

- גרעיני חיטה שטופים - בהתאם למספר האנשים, צלוחית לאדם חופן גרגרי שומר יבש מי זהר
- כפית סוכר לצלוחית או לפוי הטעם צימוקים, פרורו קוקו, אגוזים, קינמון

אוף ההכנה

- לבשל את גרעיני החיטה עם חוףן צרען שומר יבש ב-3-4 כוסות מים, עד שהחיטה מתרככת אבל לא דיסתית.
 - להוריד מהראש ולנסן את המים.
 - לשים בצלחות הוגש וועל זה להזלייף מעט מי זהר (שלא יהיה מר), סוכר, מעט קינמון, אגוזים, פירורי קוקו וצימוקים.
 - לאכול חם.



Rana Arab-Jewish
Women's Choir

The Arab - Jewish women's choir Rana is a unique Jaffa-based choir made up of Muslim, Jewish and Christian women. The choir was created by Mika Danny, formerly the founder and conductor of the "Shirana" choir, and Idan Toledano, its former Artistic Director. The choir members are veterans of the Shirana choir that was based at the Jaffa Arab-Jewish Community Center from 2008. Since January 2016 Rana is an independent choir and currently gets no financial support from any private or public organization. The choir is operating under the umbrella of Felicia Blumental Music Center Association.

Its repertoire includes songs in Arabic, Hebrew, women's songs and folklore from different cultures of the region and it tours successfully in Israel and abroad.

The choir cooperated with artists such as: Chava Alberstein.Noa (Achinoam Nini), Mira Awad, Lubna Salame, Miriam Toukan, Yael Deckelbaum, The Israeli Andalusian Orchestra, Bobby Mcferrin and Peter Yarrow.

Rana Choir is one of the recipients of the International Hrant Dink Award for 2016 in the category of "Inspirations".

Conductor & Musical Director - Mika Danny

Artistic Director and Accompanist - Idan Toledano

Management and External Relations - Varda Kalmar

Rana Choir needs financial support in order to ensure its continued existence and vision - to bring together Jews and Arabs and to give space for women's voices to create intercultural dialogue, co-existence and hope through music.

Donations will be very much appreciated and can be made through Felicia Blumental Music Center Association.

Contact

ranachoir@gmail.com

tel: 0542344555

رانة هي جوقة نساء عربات ويهوديات متميزة، فهي جوقة يافية والتي تضم بصفوفها نساء يهوديات، مسلمات ومسيحيات. اقيمت الجوقة على يد السيدة ميكا داني، مؤسسة جوقة "شيرانا" سابقاً وعيдан طوليدانو، المدير الفني السابق لشيرانا. نساء الجوقة هن أعضاء جوقة "شيرانا" سابقاً، والتي كانت ناشطة من خلال المركز العربي اليهودي في يافا منذ عام 2008. بدأت الجوقة طريقها المستقل في أوائل يناير 2016 وحالياً تحت رعاية «مركز فليتسبيا بلومنتال للموسيقى». الجوقة غير معتمدة من قبل أي مؤسسة عامة أو خاصة.

تتضمن ذخيرة أغاني الجوقة الأغاني العربية، العربية، الأغاني النسائية، والأغاني الشعبية من ثقافات المنطقة، وتظهر الجوقة في داخل البلاد والخارج.

بين الفنانين الذين تعافت معهم الجوقة: خافا ألبرشتين، أختينوعام نيني، ميرا عوض، لبني سلامة، مرم طوقان، ياعيل ديكلباوم، الأوكسترا الأندلسية - الشدد، بوبي مكفارين و بيتر يارو.

جوقة رانا هي من بين الحالات على جائزة دولية من قبل هرانت دينك لعام 2016 في فئة المبادرات الملهمة.

المديرة والقائدة الموسيقية - ميكا داني
المدير الفني - عيدان طوليدانو
علاقات عامة - فاردا كالمار

فتحت جوقة رانا إلى الدعم المالي لضمان استمرار وجودها ورؤيتها - خلق تواصل بين اليهود والعرب والتعبير عن صوت النساء خلق حوار بين الثقافات والحياة المشتركة والأمل من خلال الموسيقى. يسعدنا تبرعكم لجوقة رانا من خلال جمعية «مركز فليتسبيا بلومنتال للموسيقى».

للتواصل معنا : ranachoir@gmail.com
هاتف: 054-234-4555

رانة היא מקהלה נשים ערבית-יהודית ייחודית הפעלתה ביפו ובנה נשים יהודיות, מוסלמיות וצפוןיות. המקהלה הוקמה ע"י מיקה דני, מייסדת וממנצחת מקהלה "שיראנא" לשעבר ועידן טולידנו, מנהלה האמנותי לשעבר. גם נשות המקהלה הן חברות אותה מקהלה, אשר פעלה במסגרת המרכז היהודי-ערבי ינואר 2016 וכיום פועלת בהחות 2008. המקהלה יצאה בדרך עצמאית בתחרות ינואר 2016 וכיהם פועלת בהחות עמותת מרכז פלייטה בלומנטל למוזיקה. היא אינה נתמכת ע"י גוף ציבורי או פרטני כלשהו.

רפertoire המקהלה כולל שירים עבריים, ערביים, שירת נשים ושירים עממיים מתרבויות האזור והוא מופיעה בארץ וב בחו"ל. בין האמנים עםם שיתפה פעולה: חווה אלברשטיין, אחינעם ניני, מירה עוד, לבונה סלאמה, מרום טוקאן, יעל דקלבאום, התזמורת האנדולזית אשדוד, בובי מקפרין ופטריאן.

מקהלה רانا בין מקבלי הפרס הבינלאומי ע"ש הראנט דינק לשנת 2016 בקטגוריה של יוזמות מעוררות השראה. מנהלת מוזיקלית וממנצחת - מיקה דני
מנהל אמנותי - עידן טולידנו
ניהול וקשרי חוץ - ורדה קלמר

מקהלה רانا זקקה לתמיכה כספית על מנת להבטיח את המשך קיומה וחזונה - להפגיש בין יהודים וערבים ולתת ביטוי לכול הנשי ליצירת דיאלוג בין תרבויות, חיים משותפים ותקווה באמצעות המוזיקה. תרומות למקהלה רانا תתקבלנה בברכה באמצעות עמותת מרכז פלייטה בלומנטל למוזיקה.

ליצירת קשר : ranachoir@gmail.com
טל: 054-234-4555



A special thank you to all those who volunteered and helped in producing the recipe book:

Compiling and editing: **Varda Kalmar and Mika Danny**

Arabic translation: **Alia Hattab**

English translation: **Norman Silbert, Talya Bahral**

Editing in Arabic: **Lubna Rifi**

Additional help in translation:

Lubna Rifi, Abed Natour,

Akram Telawe, Adva Weinstein

Photos of the choir women:**Dr. Rivka Hillel Lavian**

Graphic design: **Hanan Kaminski**

Cooked, seasoned and shared:

Orit Lellouche, Badria Bouchari, Georgina Spiliopoulos-Shibli, Gal Meisels, Dalya Keva, Lubna Rifi, Miki Oren Rahwane, Manal Khouri, Sihrab Abu-Lassan, Irit Aharoni, Alia Hattab, Pauline Odeh, Fibi Tzadok, Riki Lavi, Rakefet Lapid, Mika Danny

شکر خاص لكل من تطوع وساعد في إنتاج كتاب الوصفات:

جمع وتحرير: **فاردا كلمر، ميكا داني**

الترجمة للعربية: **علياء حطاب**

الترجمة للإنجليزية: **نورمان سيلبرت، طاليا باهرل**

حرير بالعربية: **لبنى ريفي**

مساعدة إضافية في الترجمة:

لبنى ريفي، عبد ناطور، أكرم تلاوي.

أدفأ فينشتين

تصوير نساء الجودة: **د. ريفكا هيليل لافيان**

تصميم جرافيكى: **خنان كمينسكي**

طبخ وتبليّن وشاركت:

**أوريت للوش، بدرية بخاري، جورجينا سبيليوبولوس شبلي، چال
ميزيلس، داليا كفا، لبنى ريفي، ميكي اورن رهوان، منال خوري،
سهيراب أبو لسان، عبيرت اهاروني، علياء حطاب، بولين عودة،
فيبيبي صادوك، ريكى لافي، ركيفت لابيد، ميكا داني**

תודה מיוחדת לכל מי שהתנדב ועזר בהפקת ספר המתכונים:

ewisoff וערכיה: **ורדה קלמר ומיקה דני**

עליא חטאב

訳者 Norman Silbert และ Bahrel

עריכה בערבית: **לובנה ריף**

עזרה נוספת בתרגום: **לובנה ריף, عبدNatour, אכרם תלואו, אדוה ינשטיין**

עיצוב כריכת המהדורה: **Dvir רבקה הלל-לביאן**

חנן קמינסקי

בישול, תיבול ושיתפו :

אורית ללווש, בדריה בוחארى, ג'ורגינה ספיליאופולוס شبלי, גל מיזלס, דליה

קבע, לובנה ריף, מיקי אורה רהואן, מנאל חורי, סהרaab אבו לسان, עירית

אהרוני, עליא חטאב, פאולין עדיה, פיבי צדוק, ריקי לביא, רקפת לפיד, מיקה

דני