



አፊያ የምግብ አዘገጃጀት

የምግብ አዘገጃጀቶችም ይገኛሉ
በአረብኛ እና በእንግሊዝኛ



Afia የአረንጓዴ ምግብ መጽሐፍ

ይህ መጽሐፍ የአፊያ የክሸን ውጤቶችን ለማየት የተሟሟሉ መመሪያዎችን ይዟል፤ እናም በተለያዩ የቅመም ምግቦች ላይ ፈጠራዎን ለማሳየት ይረዳዎታል። ቀላልነት እና ዝርዝሩን በቀላሉ ለማግኘት የተዘጋጀ፤ የምግብ ምርጫዎችን በቀላሉ ለማግኘት በተለያዩ ምድብ የተሳተፈ ነው።

ከአፊያ ጋር፤ ፈጠራዎን ይልቀቅዎት እና አዲስ የምግብ ጉዞን ይጀምሩ—ማንኛውም ምግብን የልዩ ወቅት ያድርጉ!

የደዘት ሰንጠረዥ

ሾርባዎች

ቺሊ ካሮት እና ምስር ሾርባ.....	6
ቱርክ ኢዘጋሊን ሾርባ.....	8

ሳላድስ

ታሂኒ ቁሳር ሰላጣ.....	11
የደረቀ RAMEN ጎመን ሰላጣ.....	12
ደቡብ ቺፖትል ሰላጣ.....	14
ምስር ሰላጣ.....	15

ቀዝቃዛ ምግቦች

ዛክታር እና ሱማክ አይብ ፑፍስ.....	17
ባታታ ሃርራ.....	19
ካባብ ከዮጉርት ጋር ይሸከረከራል.....	20
የተገረፈ FETA አይብ.....	22
እስያ ኮሜሌት.....	24
የተጠበሰ በቆሎ.....	26
የማር ቺሊ ዘይት እርባታ.....	27
BEF QUESO DIP.....	28
ሸሪምፕ እና አትክልት የረዝ ወረቀት.....	29
ሳውዲ ዱል.....	31
የተበላሸ ራታቶይሌ.....	33
ጥርት ያለ የተጋገረ ፓርሜሳን ቶትስ.....	35
የእንቁላል ፓርሜሳን.....	37
የግሪክ ስፓናኮፒታ ፒኢስ.....	39
ክራም ፓምፒን ሃምሙስ.....	41

ዋና

ታሂኒ KOFTA.....	43
CHIMICHURRI ስቴክ ጥብስ.....	45
ሞጃዳራ.....	47
መካከለኛው ምስራቅ የተጠበሰ ዶሮ.....	49
ክራም ሳቮሪ ባክላግ.....	51
የዶሮ ፓርሜሳን እንቁላል ሳንድዊች.....	53

ዋና

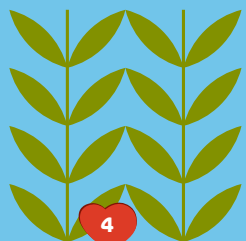
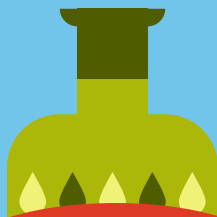
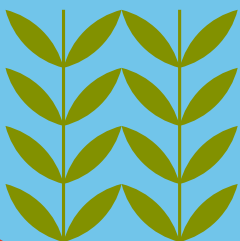
ጣፋጭ እና ቅመም የተጠበሰ ዶሮ.....	55
ቡፋሎ የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች.....	57
ሳጋናኪ ሽሪምፕ.....	59
PESTO & JAM CROISSANT.....	61
HASHBROWN እና እንቁላል WRAPS.....	63
ዶሮ ቡሪቶ ጎድጓዳ ሳህን.....	65
አትክልት እና አንጉዳይ ኢንስታንት ኑድል.....	67
ካፕረሴ ሳንድዊች.....	68
ጂራቮ.....	69
የተጠበሰ ዓሳ ከታማሪንድ ሾርባ ጋር.....	71
የተጠበሰ የሮማን ዶሮ.....	73
ሃሳዋይ ሩዝ ከሸሪምፕ ጋር.....	75
ሜሮ ኬባብ.....	77
የእንጉዳይ እንጂራ ፑዲንግ.....	79
ዱባ RISOTTO.....	81
የተጠበሰ የበግ እግር.....	83
የዶሮ ኮከናት ካራ.....	84
ካራሚሊዝድ የሸንኩርት ፓስታ.....	86

ጣፋጭ ምግቦች

ካራሚሊዝድ የአልሞንድ ዳቦ.....	88
ሰሊጥ ቺፎን ኬክ.....	90
ኮርንፍሌክስ BASBOSA.....	92
ሙዝ ካትሱ ከተገረፈ RICOTTA ጋር.....	94
ቀረፋ ጥቅል የፈረንሳይ ቶስት.....	96
አል-ማቅሾውሽ አል-ሃይሊ.....	98
ሚሌት ኬክ ከዮጉርት ጋር.....	100
አፕል ፍሪተር.....	101
ቀረፋ ዋፍል.....	
ከካራሚሊዝድ ሙዝ ጋር.....	103
ሜፕል ፑዲንግ.....	105
ካራሚሊዝድ ዋልትትስ የዝንጃሮ ዳቦ.....	107

የወጥ ቤት መጥለፍ

1. ሲበሉ ውሃ እንዳይፈሰስ ለመከላከል፣ በምግብ ዘይት ቀጥተኛ ቅድሚያ የምጋገር ተክሏል።
2. አይብ ሲማረጥ እንዳይጣበቅ ለመከላከል፣ በአንድ ቀላል የምግብ ዘይት ተቅቦ ይታጠቅ።
3. በጥሩ ሁኔታ የተጠበሰ የጥግ ስጋ ለማግኘት፣ አጅግ የተሞቀ ሳህን ይጠቀሙ። ቅድሚያውን ለማረጋገጥ፣ ትንሽ ውሃ ይረጩበት፤ በፍጥነት የሚደመጥና የሚጠፋ ከሆነ፣ ዝግጁ ነው።
4. በሴፍሮን የበለፀገ ቀለም ለማግኘት፣ በሞቅ ውሃ ይልቅ በቀዝቃዛ ውሃ ይስቀመጡት።
5. በሴፍሮን የበለፀገ ቀለም ለማግኘት፣ በሞቅ ውሃ ይልቅ በቀዝቃዛ ውሃ ይስቀመጡት።
6. ሥጋ ፍጥነት ለማቆየት፣ በዝግታ በሆነ በርሳ ውስጥ ይስቀመጡት፤ ከዛም በበልዑን ውሃ ውስጥ ከአንድ ወይም ሁለት ማንኛውም ማንኛውም የአሲድ ነገር ጋር ይቀመጡት።
7. የመተላለፊያ ሰሌዳ እንዳይንሸራተት ለማረጋገጥ፣ በርጉም ሃርጭ በታች ያኖሩ።
8. የድፍድፍ ፒዛ ቅርፅ ለማግኘት፣ በማቀድ ሳህን ላይ ሴሞሊና ይበተኑበት።
9. ዘይቱ በሚሞቀበት ሰዓት ለማረጋገጥ፣ የእንጨት ማንኛውም ሳህን ውስጥ ያኑሩት፤ በዙሪያው ምንኛም ከበረዷም፣ ዝግጁ ነው።
10. ቲማቲም በቀላሉ ለማስወገድ፣ ከታችው ላይ “X” ይሰሩት፤ ለ5 ሴኮንድ ያቅሉት፤ ከዛም በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ያኑሩት።
11. የተበሰለ ዶሮ በፍጥነት ለማንፋፋት፣ የኤሌክትሮኒክስ ብሌንደር ይጠቀሙ።
12. የጠነከረ ቡናማ ስኳር ለማስቀረቅር፣ በርጉም የታጠቀ የወረቀት ሳህን ጋር በማይክሮዌቭ ለ30 ሴኮንድ ያቀድ። የተሻሻለ ሁኔታ ለማግኘት ይደገም።
13. ስጋን በቀላሉ በቀጥታ ለማጋረጥ፣ ለ15 ደቂቃ ያምቡት።
14. የእንጨት መገጣጠሚያዎች እንዳይቃጠሉ፣ ከመጠቀም በፊት በውሃ ይስቀመጡት።





ቮርባዎቻ

የትክክርት ሙቀት በአያንዳንዱ ማንኪያ
ቮርባ ከምግብ በላይ ነው፤ ነፍሱን
ያጽናናል፤
በህመም ጊዜ ያረጋግጣል፤ እና በሙቀት
የትሞላ
የቤት የሆነ ዝምድናን በየዝናቡ
ይምጣል።

ቲንቲ ንጎሳ ቅመም ንጎሳ የምስር ህገሽ



1 ሰዓት



መካከለኛው ምስራቅ



መካከለኛ ችግር



h6

ንጥረ ነገሮች ፡

3 የሾርባ ማንኪያዎች AFIA ንጹህ
የበቅሎ ዘይት

1 ጽዋ AFIA ቀይ ምስራቅ, ታጥቦ

1 የሻይ ማንኪያ አፊያ ጥቁር ፐፐር
ትኩስ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ቱርመሪክ
ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ቅመም ትኩስ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ቀዳ በርበሬ

1 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ጨው

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

1 ቀይ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ

3 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት፣ በቀለ

1 ስኒ ካሮት, የተቆራረጠ

1 1/3 ኩባያ ስኒካር ድንች፣ የተቆራረጠ

2 1/2 ኩባያ የዶሮ መረዝ

2 ጽዋዎች ውሃ

1/2 ኩባያ ማብሰያ ክራም

ለጋርነብ ፡

የተጠበሰ ዳቦ፣ አደባባዮች

ፓርስሊ፣ ተቆራረጠ

የሎሚ ቅራጮች

ጣፋጭ ድንቸ ያለው ቅመም ያለው የምስር ሾርባ

መመሪያዎች፦

1. በድስት ውስጥ መካከለኛ ሙቀት ላይ ዘይት እና ሸንኩርት ጨምረህ እስኪለሰልስ ድረስ አብስለው. ነጭ ሸንኩርቱንና ስኳር ድንቸውን ጨምረህ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ከ6 እስከ 7 ደቂቃ አብስለው።
2. ምስሉን ጨምረህ ከ2 እስከ 3 ደቂቃ ድረስ አብስለው።
3. የዶሮ መረዝንና ውሃውን ጨምረህ ውሃውን ከጨመርክ በኋላ ሙቀቱን ቀንሶህ ሁሉንም ነገር እስኪለሰልስ ድረስ ከ45 እስከ 50 ደቂቃ ድረስ ሙቀቱን ቀንስ።
4. እስኪለሰልሱ ድረስ ለመቀላቀዝ የእጅ ማቀላጠፍን ተጠቀም።
5. የማብሰያ ክሬሙን እና ሎሚ እና ወቅቱን በተፈጫ ቀይ በርበሬ, ጥቁር በርበሬ, ቱርመካ, ከሙን እና ጨው ጋር ይጨምሩ.
6. የሎሚ ቁራጭ፣ ፓርስሊ እና የተጠበሰ ዳቦ ይዛቸህ አገልግል።

የቲርክ ኤዛጊኒ ህጋ



40 ደቂቃዎች



ቲርክኛ



መከከለኛ ችግር



ሰርግ 4

ንጥረ ነገሮች፦

- 1 የሸርባ ማንኪያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት
- 1/2 ኩባያ AFIA ቀይ ሌንስ
- 1/4 ኩባያ AFIA ቡልጉር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ጥቁር ፕፐር ትኩስ
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ቱርመክ ትኩስ
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ጣፋጭ ፓፕሪካ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA ጨው
- 1/2 የሸርባ ማንኪያ የደረቀ ሚንት
- 1/8 ስኒ አጭር አሸት ሩዝ
- 1/2 የሸርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1/2 የሸርባ ማንኪያ ዱቄት
- 1 የሸርባ ማንኪያ ቲማቲም ፓስተር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ቀይ ፔፐር ፓስተር
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ
- 2 ነጭ ሽንኩርት፣ የተቀነባበረ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል



መመሪያዎች፦

1. በአንድ ትልቅ ድስት ውስጥ ዘይቱን ካሞቀ በኋላ ሸንኩ እስኪለሰልስና እስኪበልጥ ድረስ አብስለው። ነጭ ሸንኩርቱን፣ ሩዝን፣ ምስርንና ቡልጉርን ጨምር። ከዚያም ጨውን ጨምረህ ለ3 ደቂቃ በደንብ ደባለቅ።
2. 1 ሊትር የሚፈላ ውሃ ጨምረህ መካከለኛ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ አብስለው.
3. በሌላ ድስት ውስጥ ቅቤውን ካቀልጥክ በኋላ ዱቄቱን ጨምረህ ከሬሚ እስክትቀላቀል ድረስ መቀላቀልህን ቀጥል። የቲማቲም ማጣፊጫና ቀይ የፈንገሳ ማጣፊጫ ጨምረህ ተንቀሳቅሱ።
4. 3 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጨምረህ ከሬሚ ማጣፊጫ አድርግ። ቅመማ ቅመሞችና ጨው ይውሰዳሉ።
5. የቲማቲም ቅልቅል ከተበሰለ በኋላ በምስሉ ቅልቅል ላይ ይጨምሩ, አንድ ላይ ይቀላቀሉት, እና በመካከለኛ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ ለ 5 ደቂቃዎች እንዲፈላ ያድርጉ. ከዚያም አገልግሉ ።

ስላጣዎቻቸው

አዳዲስ እና ምጥን የሆኑ
የጣዕም እና ጤና ተዋህዶ
የተዘጋጁ፤
ቪታሚን፣ ፋይበር እና ጤናማ ንጥረ
ነገሮችን
የያዘ ፍጹም ምርጫ።

ታሃረ ቆሃር ሳህፍ ከግራፍ ደርጋር



15 ደቂቃዎች መካከለኛው ምስራቅ በቀለሉ ሰርቪስ ስለ 2

ንጥረ ነገሮች፦

ለአለባበስ፦

3 የሾርባ ማንኪያዎች Afia ኦርጋኒክ

ኤክስትራ ድንግል የወደራ ዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

1/4 የሻይ ማንኪያ ካየን ፐፐር

1/4 ኩባያ ታሃረ

1/4 ኩባያ አዲስ የሎሚ ጭማቂ

1 ክለቭ ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ

1 የሾርባ ማንኪያ የጉርት

1 የሻይ ማንኪያ ዲጃን መናፍስታዊ

1/2 ስኒ ግራፍ ፓርሜላን ቺዝ፣ የተከፋፈለ

1/4 ኩባያ ቀዝቃዛ ውሃ

ለሰላጣ፦

2 የዶሮ ጡቶች፣ የተፈጨ

1/4 ኩባያ Afia በክባቢ, የበሰለ

1/4 ኩባያ Afia ጆምቦ ዋልናት, የተቆረጠ

2 ጽዋዎች ቸርዝሌን

3 ጽዋዎች ሮማይን ሌተስ

1 ስኒ ክራውቶኖች

2 የሾርባ ማንኪያ በተሰረዘፓር

መመመሪያዎች፦

ለአለባበሱ, መካከለኛ ሳህን ውስጥ, ከጫጩት በስተቀር ሁሉንም የአለባበስ ቅመሞች ጨምረህ በደንብ እስኪደመር እና ክሬሚ ድረስ በሽቀብ. የፓርሜላንን አይብ ጨምረህ ከቀላቀልክ በኋላ ለይተህ አስቀምጥ።

ለሠላም ከዶሮ፣ ከዱሮ እና ከወሎ በስተቀር ሁሉንም የሰላጣ ቅመሞች ከአለባበሱ ጋር አጣምሮ አዋሃደው።

ዶሮውን ከላይ ጨምረህ ሰላጣውን በክፋተን፣ በዎልት እንዲሁም በፓርሜላን አይብና በሰርቪንግ አስቀምጦህ አስቀምጦታለው።

የጊመን ስላጣ ከፈረቅ RAMEN ጋር



10 ደቂቃዎች



አሰያ



ቀላል



አገልግሎት 2

ንጥረ ነገሮች፡
ለሰላጣ፡

1 ጽዋ Afia የተቆራረጠ ለውዝ

1 ፓኬት እንስትንት ራሜን ኑድልስ፣ ማንኛውም ጣዕም

2 1/4 ኩባያ አረንጓዴ ጎመን፣ ቀጭን የተቆራረጠ

1 ጽዋ ቀይ ጎመን፣ ቀጭን የተቆራረጠ

1 ጥፍር አረንጓዴ ሽንኩርት፣ ቀጭን የተቆራረጠ

1 የሾርባ ማንኪያ ተቀባ ሴሳም ዘሮች

ለአለባበስ፡

1 ጽዋ Afia ተጨማሪ ድንግል ወደራ ዘይት

Afia ጨው ለማጣጣም

Afia ጥቁር ፐፐር ትኩስ፣ ለመቅመስ

1 ጽዋ ነጭ ሆምጣጤ

1/2 ስኒ ስኳር

1 የሾርባ ማንኪያ ስራራቻ ሶስ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል



መመሪያዎች፦

1. ቅመማ ቅመም ያለውን ፓኬት ከአውራብ ቡቸሎች ውስጥ በማውጣት ለይተህ አስቀምጦህ አስቀምጦታለሁ።
2. የኦቶሎኒ ንጣፍ ወደ ምልት አስክትደርስ ድረስ የአውራ ብግ ቡቸሎችን በእጅ ወይም በተንከባለላ ካስማ ሰብረው።
3. ስኳሩ አስኪቀልጥ ድረስ ሆምጣጤውን ከዘይቱ፣ ከስኳር፣ ከስራራቻ እና ከረግማ ቅመም ጋር በትንሽ ሳህን ውስጥ ቀላቅሎ ያቀላቅለው።
4. አለባበሳችሁን በጨውና በቆርቆሮ አስቀምጥ።
5. ለማገልገል አረንጓዴና ቀይ ጎመን፣ አረንጓዴ ቀይ ሽንኩርት፣ ግማሽ የአውራ ብግ ቡቸሎች፣ ግማሽ ለውዝ፣ የሴሳም ዘሮችና ግማሹን ልብስ በአንድ ትልቅ ሳህን ና በወባ ቀላቅለው ይቀላቅሉ።
6. ሰላጣውን ከቀሩት ዘቦች፣ ከሴሳም ዘሮችና ለውዝ ጋር አስቀምጥና አገልግል።

ፍጥነት ምዕራብ ቱፖታል ሳላኛ


15 ደቂቃዎች


በቀለሉ


ሜክሲኮ


አገልግሎት 4

ንጥረ ነገሮች፦
ለሰላጣ፦
2 የሾርባ ማንኪያ ዎች Afia ፒካን ነትሱ፣
የተቆረጠ
1 ስኒ ግራደል፡ ኮርን
2 1/4 ኩባያ ሌቱስ
1 ጽዋ ጥቁር ባቄላ፣ የበሰለ
1 ጽዋ ኪኖኦ፣ የተበሰለ
2 ጽዋዎች ቲማቲም፡ ግዕዝ
1 ስኒ ኦሬንጅ ቤል ፔፐር፡ ግዕዝ
1 አቮካዶ
1/4 ኩባያ የተቆራረጠ ሽንኩርት
1/2 ጽዋ አዲስ ሲላንትሮ፣ የተቆረጠ
ቶስት፡ ኮርን ቶርቲላ ፔፕስ

ለአለባበስ፦
2 የሾርባ ማንኪያ ዎች AFIA ተጨማሪ
ፎንገል የወደራ ዘይት
1 የሻይ ማንኪያ AFIA ቅመም ትኩስ
AFIA ጨው

1/3 ስኒ ሶር ክሬም
1 የሻይ ማንኪያ ማፕል ሲሩፕ
1 የሾርባ ማንኪያ ቱፖታል በአዶቦ፣ ተቆረጠ
1 የሾርባ ማንኪያ አዲስ የሎሚ ጭማቂ
1 የሾርባ ማንኪያ ኪላንትሮ፣ የተቆረጠ

- መመሪያዎች፦**
- አለባበሳችንን በማዘጋጀት ጀምር።
ጎምዛዛ ክሬምን፣ ሲላንትሮን፣ ሜፕል
ሲሩፕን፣ ቱፖታልን በአዶቦ፣ በሎሚ
ጭማቂ፣ በከሙንና በጨው አጣምሮ
አስቀምጥ።
 - በአንድ ትልቅ የሰላጣ ሳህን ውስጥ
ቅጠል፣ ጥቁር ባቄላ፣ በቆሎ፣ ኪኖኦ፣
ቲማቲም፣ በርበሬ፣ አቮካዶ፣ ሽንኩርት፣
ሲላንትሮና የአቸሎኒ ለውዝ አንድ ላይ
አጣምሮ አስቀምጥ።
 - አገልግሎት ለመስጠት ዝግጁ
ከሆንሽ በቱፖታል ልብስ ደጥለቀለቅ፣
ለጣዕሙ ጨው ጨምረህ እንዲሁም
ቶርቲላ ፔፕስ እና ሶርቭ ይለብሳል።

ምስረ ስላጦ



25 ደቂቃዎች



መካከለኛ ችግር



መካከለኛው ምስራቅ



መካከለኛ ችግር 4

ንጥረ ነገሮች፦

1 ጽዋ AFIA ጥቁር ምስራቅ

1/4 ኩባያ AFIA የለውዝ

2 ኩከምበር፣ የተነጠፈ

1 ቀይ ቤል ፔፐር፣ ግዕዝ

1/2 ቀይ ሽንኩርት፣ በጥፋ ሁኔታ የተለወሰ

1/2 ኩባያ ፌታ ፔዝ፣ የፍርስራሽ ክምር

1 ቡቸ ፓርስሊ፣ ተቆራረጠ

2 የሾርባ ማንኪያ የሮማን ዘር

ለአለባበስ፦

1 የሾርባ ማንኪያ AFIA ተጨማሪ ድንገል የወደራ ዘይት

AFIA ጥቁር ፐፐር ትኩስ፣ ለመቅመስ

AFIA ጨው ለማጣጣም

3 የሾርባ ማንኪያ ታሂረ

1/4 ኩባያ ነጭ ሆምጣጤ

1 የሾርባ ማንኪያ ዲጅን መናፍስታዊ

1 ክላቭ ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሎሚ ጁስ

2 የሻይ ማንኪያ ማር

መመሪያዎች፦

1. ምስሮቹን መካከለኛ ድስት ውስጥ አስቀምጥና በቀዝቃዛ ውኃ ተሸፍነው።
2. ውህዱ እንዲፈለግ ካመጣበኋላ መቀቱን በጣም ዝቅ ማድረግ እና ለ 20-25 ደቂቃ ማብሰል።
3. ምስሮቹን አፍስሱና በቀዝቃዛ ውኃ ታጥቡ፤ ይህም ቅመማ ቅመሞችን ሳትቀዘቅዝ በቀጥታ ሰላጣው ላይ መጨመር እንድትችል ይረዳሃል። ለብቻህ አስቀምጥ።
4. ምስሮቹ ምግብ በሚበስልበት ጊዜ ታሂረን ከሆምጣጤ፣ ከሰናፍጭ፣ ከነጭ ሽንኩርት፣ ከማር፣ ከወደራ ዘይት፣ ከጨውና ከበርበሬ ጋር በማጣመር ልብሱን አዘጋጁ።
5. የደረቀውን ምስር ከሌሎቹ አትከፊቶች፣ ከፌታ አይብ፣ ለውዝእና ከሮማን ዘሮች ጋር በአንድ ትልቅ ሳህን ላይ ጨምር። የታሂረን ልብስ አፍስሱና ሁሉንም ነገር አንድ ላይ ወጉት። ወዲያውኑ አገልግሉ።

ቀዝቃዛ ምግቦች

ጠላላ ጠብታ ማድረግ
ማእድን የሚያስደስት እና
ስዎችን የሚያሳተፍ

ዘቅያ ጋር ህፊህ ፓስታ



50 ደቂቃዎች



አረብኛ



መካከለኛ ቸግር



ማንፈገል 6

ንጥረ ነገሮች፦

ለእግ

1 የሻይ ማንኪያ Afia ኮርጋኒክ ኤክስትራ ድንግል የወደራ ዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA AFIA ጨው

2 ጽዋዎች ዱቄት, የተለየ

2 የሻይ ማንኪያ መጋገፊያ ፓውደር

2 ጽዋዎች የጉርት

ለሙሉት፦

1 1/4 ጽዋዎች ዝቅተኛ ጨው ነጭ ቺዝ

1/2 የሻይ ማንኪያ ሱማክ

1/2 የሻይ ማንኪያ ታደም

ለጋር ለጽፍ፦

2 የሾርባ ማንኪያዎች Afia ኮርጋኒክ ኤክስትራ ድንግል የወደራ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ታደም

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምንብ አዘገጃጀት መቀጠል

ከታደም እና ሱማክ ጋር የቼዝ ፓስተር

መመሪያዎች፦

1. በሳህን ውስጥ የደረቁትን ንጥረ ነገሮች አንድ ላይ አጣምሮ አስቀምጥ። ልሙጥ ሊጥ አስኪፈጠር ድረስ እርጎውን ጨምረህ በእጅህ ተንበርክከው። በሳህን ውስጥ አስቀምጠውና ትንሽ የወይራ ዘይት በመሸፈን ለ30 ደቂቃ ያህል ከፍ እንዲል አስቀምጠው።
2. መሙያውን ለማዘጋጀት በሳህን ውስጥ የሚሞሉትን ንጥረ ነገሮች በሙሉ አንድ ላይ አጣምሮ አስቀምጥ።
3. ሊጡን በ4 ክፍሎች ከፋፍለው ወደ ኳሶች ቅርጽ ይለውጣሉ። እያንዳንዱን ኳስ ቀጭን በሆነ መንገድ ወደ ክብ አዙሪ። አይብ ሞልተው ጠርዙን በማሸግ ጠፍጣፋና ድቡልቡል የሆነ ማጣፊጫ ማዘጋጀት።
4. ሰፊና የማይጣበቅ ክህሎት ውስጥ በዘይት ብሩሽ እና በመካከለኛ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ ምግቡን በማብሰል በሁለቱም ጎኖች ወርቃማ ቡናማ እስኪበሰል ድረስ አብስለው።
5. አንዱ ከተበሰለ በኋላ በወይራ ዘይትና በታደም ቅልቅል ብሩሽ፤ እና አገልገሎት

የሲባኖስ ቅመም ድንቸ (በታታሃሪ)



30 ደቂቃ



ሊባኖሳዊ



ቀለል



አገልግሎት 4

ንጥረ ነገሮች፦

2 ጽዋዎች Afia ንጹህ የበቆሎ ዘይት፣
ለመጥበስ

1 የሾርባ ማንኪያ Afia ኦርጋኒክ ኤክስትራ
ድንገል የወደራ ዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia Afia ጨው

2 የሻይ ማንኪያ Afia paprika

4 መካከለኛ ድንቸ፣ የተቆራረጠ እና
መካከለኛ ክቦች የተቆራረጠ

4 ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ

1 ጽዋ ሲላንትሮ ተቆራረጦ ተከፋፍሎ

2 የሾርባ ማንኪያ ግሪን እና ቀይ ቺሊ
ፔፐርስ፣ የተቆራረጠ

መመሪያዎች፦

1. ጥሩ ችሎታ ይኑርህና የበቆሎውን ዘይት በማሞቅ ወርቃማ ቡናማና ደብዛዛ አስኪሆን ድረስ ድንቸውን አቃጥለው።
2. የወረቀት ፎጣ ወዳለበት ሳህን ካዛወሯቸው በኋላ ለይተህ አስቀምጣቸው። ይህ በእንዲህ እንዳለ ደግሞ የወደራ ዘይቱን ከመካከለኛ ሙቀት በላይ በማሞቅ ነጭ ሽንኩርቱንና የቃሪያውን በርበሬ ለ30 ሴኮንድ ያህል አብስለው። ግማቹን የሲላንትሮ ክፍል ጨምረህ አስኪበላሽ ድረስ አብስለው።
3. ድንቸን፣ ጨውንና ፓፕሪካን ጨምረህ ሁሉም ንጥረ ነገሮች አንድ ላይ አስኪዋሃዱ ድረስ ተንቀሳቅሱ። የቀረውን ሲላንትሮ ጨምረህ አገልግል።

KEBAB ሮጅስ ከ ዮጉርት ስስጋር



1 ሰዓት መካከለኛው ምስራቅ



መካከለኛ ችግር



ማገልገልፍ

ንጥረ ነገሮች፦

ለሥጋ፦

500 ግራም ግራውንድ በግ

3 የሾርባ ማንኪያ ዎች Afia የተቀላቀለ

የጭስ ዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia Afia ሰባት ቅመማ
ቅመም

1 የሻይ ማንኪያ Afia Afia ጨው

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia የጥቁር በርበሬ
ሐብት

1 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት, በጥቃቅን

1/4 bunch Parsley, የተቆረጠ

1 ጥቅል Puff Pastry, የተጠቀለለ

ለዮጉርት ሶስ፦

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia Afia ጨው

2 ጽዋዎች ዮጉርት

2 የሾርባ ማንኪያ ታሂረ

1 ክላቭ ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ሎሚ ጁስ

ለጋርሂሽ ፦

AFIA ፓይን ለውዝ

ፓርስሊ፣ ተቆራረጠ

ሱማክ

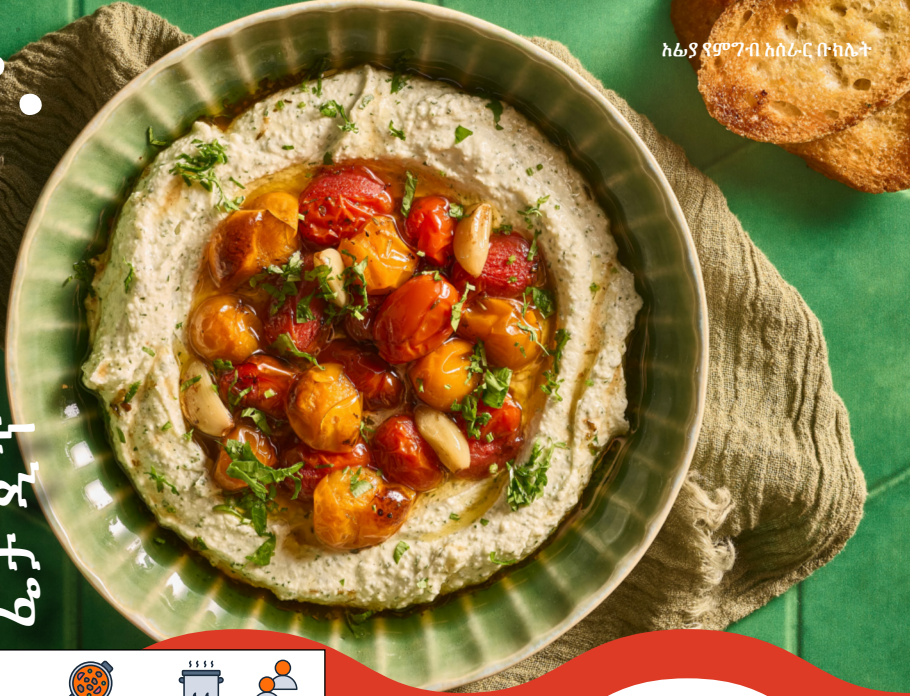
በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

KEBAB ፎልስ ከ ሃገር ት ሶስ ጋር

መመሪያዎች ፡

1. ለሥጋው የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች በሙሉ በደንብ ተቀላቅሎ ማቀዝቀዣ ውስጥ አስቀምጥ።
2. የፑፍ ንጣፉን ስለ በሆነ አራት ማዕዘን ማዕዘን ውስጥ አስቀምጥ። ከሥጋው ጋር የተቀላቀለውን ስለ ሸፋን በምጣዱ ላይ አስቀምጥ። አጥብቀህ አንከባከበውና ጦርዙን አሸጉ። ትናንሽ ጥቅልሎችን ቆርጦህ በመጋገፊያ ወረቀት ላይ አስቀምጣቸው።
3. ጥቅልሉን በበቆሎ ዘይት ካጠቡት በኋላ ወርቃማ ቡናማ ና ሥጋው አስኪበስል ድረስ በ180° በሞቀ ምድጃ ውስጥ ጋግረት።
4. ለሃገር ት ስን የእርጋ ስጋውን በሙሉ አንድ ላይ በማቀናጀት ከከሬሚና ከአብደት ነፃ አስኪሆን ድረስ በሽሙጥ አዋሃዷው።
5. ጥቅልሉን በእርጋስ ስጋ ላይ ካዘጋጀህ በኋላ የተጠቀለለ ጥጽ ፍሬ፣ ፓርስሊና ሱማክ አዘጋጅ።

የተጠበሰ ቲማቲም ፊታ



15 ደቂቃዎች



የመከከለኛው ምሥራቅ



ቀለል



ያንሰጣል 4

ንጥረ ነገሮች ፡

ለFeta ቅልቅል ፡

2 የሾርባ ማንኪያ ዎች AFIA ተጨማሪ ድንገል የወደራ ዘይት

AFIA ጥቁር በርበሬ ዱቄት, ለመቅመስ

2 ስኒዎች ፊታ አይብ

4 የሾርባ ማንኪያ ከባድ ክሬም

2 የሾርባ ማንኪያ ፓርስለ, የተቆረጠ

1 የሻይ ማንኪያ ሊሞን ዜስት

1 ክላቭ ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ

ለተጠበሰ ቲማቲም ፡

2 የሾርባ ማንኪያ ዎች AFIA ምግብ ማብሰል የወደራ ዘይት

AFIA ጨው ለማጣጣም

1 የሻይ ማንኪያ ጣሊያንኛ ቅመም

2 ጽዋዎች ቼሪ ቲማቲም

1 የሾርባ ማንኪያ ባልሳሚክ ሆምጣጤ

2 ሙሉ ክላንት ነጭ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የተጠበሰ ቲማቲም ፌታ ዲፕ

መመሪያዎች

1. የቅድመ ሙቀት ምድጃ አስከ 220°C .
2. ቲማቲሙ በሳህን ውስጥ አስቀምጥ። ነጭ ሽንኩርት፣ የወይራ ዘይት፣ ሆምጣጤ፣ ጨው፣ በርበሬና የጣሊያን ቅጠላ ቅጠሎች ይጨምሩ። ውሂብ ለማጣመር.
3. ቲማቲሙ ወደ አንድ ትንሽ የዳቦ መጋገሪያ ሳህን አዛወሩት።
4. ቲማቲሙን ለ20 ደቂቃ ያህል ወይም እስኪለሰልስ ድረስ አረፉት። ቲማቲም ለ 5-10 ደቂቃዎች እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ።
5. እስከዚያው ድረስ ግን የሽሉን ቅልቅል አዘጋጁ። የምግብ ማቀነባበሪያ በመጠቀም የፌታ አይብ ከከባድ ክሬም፣ ከወይራ ዘይት፣ ከሎሚ ዜሰት፣ ከነጭ ሽንኩርት እና ከጥቁር በርበሬ ጋር ቀላቅለው ክሬሚ እና በደንብ እስኪዋሃዱ ድረስ ይዋሃዳሉ።
6. የሽሉን ቅልቅል ከላይ በተጠበሰ ቲማቲሙ ውስጥ አኑረው፣ ከፓርሰሊ ጋር ያሸበረቁ ትንቢቶችን አኑሩ፤ እንዲሁም የምትወዱትን ዳቦ አብራቸሁ አገልግሉ።

የእስያ ኮማኒት ንር ከተማ ተም ጋር



15 ደቂቃዎች



እስያ



ቀላል



ማገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

6 እንቁላል

2 የሾርባ ማንኪያ Afia የበቆሎ ዘይት ፕላስ

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

1/4 የሻይ ማንኪያ ነጭ ፔፐር

5-6 ተማቲም፡ አራተኛ

3 የነጭ ሽንኩርት፡ የተነጠፈ

1 አረንጓዴ ሽንኩርት፡ የተቆረጠ

3 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

2 የሾርባ ማንኪያ ኬቻፕ

1/2 የሾርባ ማንኪያ ኦደስተር ሶስ

1/2 የሾርባ ማንኪያ ሶይ ሳስ

2 የሻይ ማንኪያ ቡናማ ስኳር

ኮርንስተርች ስሉሪ ፦

2 የሾርባ ማንኪያ ኮርንስተርች

1 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የአስያ አሜሌት ከቲማቲም ጋር

መመሪያዎች፦

1. በትንሽ ሳህን ውስጥ አንቁላሉን፣ ጨዋና ጥቁር በርበሬውን ጨምሮ። አንድ ላይ ተጣምረው አስኪለዩ ድረስ በሽሙጥ።
2. መካከለኛ ሙቀት ላይ ሙቀት 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በክህሎት ውስጥ. አንቁላሎቹን ጨምረህ አስኪበስል ድረስ ጠፍጣፋ በሆነ ስፓቱላ ተጠቅመህ ቀላል በሆነ መንገድ መሽከርመም ትችላለህ። አሁንም ቢሆን አንቁላሎቹ ትንሽ መሮጥና ማቅለጫ መሆን ደኖርባቸዋል። ከክህነት አውልቀህ አስቀምጥ።
3. በትንሽ ሳህን ውስጥ ውሃ፣ ኬቸፕ፣ ኦደስተር ስጉ፣ አኩሪ ስጉ፣ ስኳርና ውሃ ይጨምሩ። አስኪደመር እና አስቀምጥ።
4. በመካከለኛ ሙቀት ላይ ሙቀት 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በክህሎት ውስጥ. ነጭ ሽንኩርቱንና አረንጓዴውን ሽንኩርት ጨምረህ ለ30 ሴኮንድ ያህል ወይም አስከ መዓዛው ድረስ አብስለው።
5. ቲማቲም ጨምረህ ጭማቂውን ለ30 ሴኮንድ ያህል አብስለው ።
6. ስጉውን ጨምረህ አስኪደመር ድረስ ተደባለቅ። ቲማቲሙን ለ2-3 ደቂቃ ያህል አብስለው አስኪበስልና አስኪበስል ድረስ አብስለው።
7. በትንሽ ሳህን ውስጥ የበቆሎ ስታርች እና 1 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጨምረህ አስኪደባለቅ ድረስ ደባለቅ። ቲማቲሙ ከሞቀ በኋላ የበቆሎስታርች ሽቅብ ጨምረህ ተንቀሳቅሰው።
8. አንቁላሎቹን ወደ ችሎታህ መልሰህ ጨምረህ አስኪሞሃዱ ድረስ ተደባለቅ።
9. ከአረንጓዴ ሽንኩርት ጋር ያሸበረቁ እና ያገለግላሉ።

ከፍተኛ የተጠበቀ በቅሎ



10 ደቂቃዎች



አሰያ



በቀላሉ



ማገልገል 4

ንጥረ ነገሮች፦

AFIA SUNFLOWER OIL, ለመጥበቻ
 1/2 ሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ
 1/2 ሻይ ማንኪያ AFIA ጨው
 1/2 ሻይ ማንኪያ AFIA ጥቁር በርበሬ
 ዱቄት

2 ጽዋዎች ጣፋጭ የበቅሎ ቄራ
 3 የሾርባ ማንኪያ ኮርንስታርች
 1 አረንጓዴ ቺሊ ፔፐር, የተቆራረጠ
 1 ሎሚ, ጭማቂ

መመሪያዎች፦

1. ጀምረህ ዘይቱን በመካከለኛ ሙቀት ላይ በሞቀ ሁኔታ በማሞቅ ጀምር። የበቅሎ ፍሬዎቹን በደንብ አፍስሱ። በሌላ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ በቅሎውን፣ በቅሎውንና ጨውን ጨምረህ ጨምረህ እያንዳንዱ ፍሬ ሙሉ በሙሉ እንዲለበስ ማድረግ ትችላለህ።

2. ለ10-15 ደቂቃ ያህል በግጥም እያቃጠለ፣ አልፎ አልፎ ይነቃቃል። ጣፋጩ በቅሎ አንድ ላይ ተጣብቆ ስለሚቆይ እየተጠበሰ በማንኪያ ለይተናቸው።
3. ከመጠን ያለፈ ዘይት አስወግድ እና በወረቀት ፎጣ ላይ አስቀምጥ.
4. ወደ ሳህን በማዛወር ፓፕሪካ፣ ጨውና ጥቁር በርበሬ ጨምር። በደንብ ቀላቅለው።
5. ለልብስ ለመቀማት የተቆረጠውን የቺሊ በርበሬ ጨምረህ የሎሚ ጭማቂ ጨምረህበት። ወዲያውኑ አገልግሉ።



ማርቼሊ ዘይት ንርባታ



10 ደቂቃዎች



አሜሪካዊ



ቀለል



ማገልገል 3

ንጥረ ነገሮች፦

1 ስኒ Afia ማብሰያ የወይራ ዘይት

2 የሾርባ ማንኪያ Afia ቺሊ

2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

1 የሾርባ ማንኪያ ሴሳም ዘር

ነጭ ሽንኩርት፡ 2 ክላንት

3/4 ስኒ ግሪክ የጉርት

2 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ዲል, የተቆረጠ

1/3 ጽዋ ማር

የቤት ውስጥ የእርባታ ማጣቀሻ

የእርባታ ቅመማ ቅመም፦

2 የሻይ ማንኪያ Afia ነጭ ሽንኩርት ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ Afia ሽንኩርት ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia የደረቀ ፓርሰሊ

Afia ጨው ለማጣጣም

1/4 የሻይ ማንኪያ የሰናፍጭ ዱቄት

መመሪያዎች፦

1. ዘይቱን ጥልቅ በሆነ መንገድ ሙቀቱት።

2. በሳህን ውስጥ የተፈጨውን ቀይ በርበሬ፣ የሲሳም ዘር፣ ነጭ ሽንኩርትና ጨው ጨምረህ ጨምር። ሙቅ ዘይቱን በንጥረ ነገሮች ላይ አፍስሱና ቀላቅለው።

3. የቺሊ ዘይት ይቀዘቅዝ። ይህ በእንዲህ እንዳለ በእንዲት ትንሽ ሳህን ውስጥ የእርባታ ቅመማ ቅመሞች በሙሉ አንድ ላይ አጣምሮ አስቀምጥ።

4. የቺሊ ዘይት ከቀዘቀዘ በኋላ የቀረትን ንጥረ ነገሮች በሙሉ ጨምር። የግሪክ እርጎ፣ የእርባታ ማጣፈጫ፣ ማርና ዲል። በደንብ እስኪደመር ድረስ በሽሙጥ።

QUESO BEEF
& T

40 ደቂቃ



ሜከሲካዊ



መከከለኛ ችግር



ማገልገል 6

ንጥረ ነገሮች፦

ለከብት ቅልቅል፦

400 ግራም ግራውንድ በረ

1 1/2 የቮርባ ማንኪያ ምች Afia
ከሟን ዱቄት1 የቮርባ ማንኪያ Afia ነጭ አርቾ
ዱቄት

1 የቮርባ ማንኪያ Afia ኦሪዮን ዱቄት

1 የቮርባ ማንኪያ Afia ኦርጋኖ

1 የቮርባ ማንኪያ Afia ፓፕሪካ

1 የቫይ ማንኪያ Afia ዱቄት ድንች

1 የቮርባ ማንኪያ ቺሊ ፓውደር

1 ሶኒዮም፣ የተለበጠ

1 የቮርባ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት

ለኩሶ ዲፕ፦

2 የቮርባ ማንኪያ Afia የበቆሎ ዘይት

3/4 ኩባያ ነጭ ክራሚ ቺዝ

1 3/4 ኩባያ የአሜሪካ ቺዝ

1 ቲማቲም

1 የተቀመጠ ሃላፔንዮ፣ ተቆራረጠ

1 የቮርባ ማንኪያ ሎሚ ጁስ

2 የቮርባ ማንኪያ ሲላንትሮ፣ የተቆረጠ

1/2 ኩባያ ፊታ አይብ፣ የፍርስራሽ ክምር

መመሪያዎች፦

1. የቅድመ ሙቀት ምድጃ አስከ 190°C.
2. ብረት ክህሎት/ በማቃኖ የሚጠበስ ስኬሌት ውስጥ መሬት ላይ ያለውን የከብት ሥጋ መጨመር፣ ማንኛውንም ክምር መስበር፣ እና መከከለኛ ሙቀት ላይ አብስለው.
3. ግማሽ መንገድ ላይ ከተጋገረ በኋላ ቅመሙ፣ ሽንኩርቱና ነጭ ሽንኩርቱ በሙሉ ጨምሮ። አንድ ጊዜ ካበሰህ በኋላ ሙቀቱን አጥፋው።
4. ከሎሚ ጭማቂና ከፊታ አይብ በስተቀር ሁሉንም ነገር በዚሁ ክህሎት ላይ ጨምሮ። ክህሎቱን ምድጃው ውስጥ አስቀምጦህ ለ30-35 ደቂቃ አብስለው።
5. ሁሉም ነገር አስኪደመር ድረስ ቀስቅሱ፤ ከዚያም የሎሚ ጭማቂጨምሩ።
6. የማስዋብ ኮሪንጋር እና ፊታ አይብ ጋር.
7. በቶርቲላ ቺፕስ አገልግሉ።
8. በቶሪላ ቺፕስ አገልግሉ።



ተህህተኛ ተቆገሪ ዝንቅታዊ ስራዎች



10 ደቂቃዎች



አሰያ



ቀለል



ማገልገል1

ንጥረ ነገሮች፡

ለሽራምፕ ፡

200 ግራም መካከለኛ ሽራምፕ

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

2 ሎሚ ስላይስ

1 ቤይ ሊፍ

ለጋርረሽ፡

አዲስ ሲላንትሮ

1 የሾርባ ማንኪያ Afia ተጠብስ

ኦቾሎኒ፣ የተቀጠቀጠ

ለሮሌዎች ፡

2 የሾርባ ማንኪያ Afia የበቆሎ ዘይት ፕላስ

3 ገጽቶ የሩዝ ወረቀት

1 ኩከምበር፣ ስስ የተቆራረጠ ርዝመት

1 ካሮት፣ ቀጭን የተቆራረጠ ርዝመት

3 የሲላንትሮ ቅጠሎች

3 ኖሪ ገጽቶ

ለሶስ፡

1/4 ኩባያ የኦቾሎኒ ቅቤ

1 የሾርባ ማንኪያ ሩዝ ሆምጣጤ

1/4 ኩባያ ውሃ

1/2 ጽዋ ሆይሲን ሶስ

1/2 የሻይ ማንኪያ ሴሳም ዘይት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የአስያ ኮሚሌት ከቲማቲም ጋር

መመሪያዎች ፦

1. የሽሪምፕን ቅጠል፣ የሎሚ ቆራጭና ጨው አስከ ሐምራዊ ቀለም ድረስ በመቀቀል ጀምር። ከውሃ ና ከውሃ ውሃ አስወግድ።
2. ስጋውን ለማዘጋጀት የኦቶሎኒ ቅቤ፣ ሆምጣጤ፣ ውኃና የሂሲን ስጋ አስከ ክራሚ ድረስ አንድ ላይ ተቀላቅሉ።
3. ጥቅልሉን ለመገጣጠም የሩዝ ወረቀትን ለ10-15 ሰከንድ በውሃ ሳህን ውስጥ አስቀምጥ።
4. የሩዝ ወረቀቱን በንጹሕ ገጽ ላይ ካኖርክ በኋላ በመካከሉ የኖሪ ወረቀት፣ አትክልት፣ የሲላንትሮ ቅጠሎችና ሽሪምፕ ከአትክልቶቹ አጠገብ ጨምር። በጥብቅ ተንከባለልና ለይተህ አስቀምጥ፤ ከዚያም በሳህኑ ላይ ዘይት ጨምር።
5. በሞቀ ችሎታ አነስተኛ መጠን ያለው የበቆሎ ዘይት ጨምረህ የሽሪምፕ ንጣፎች ንጣፍ አስኪበሉና ወርቃማ ቡናማ አስኪሆኑ ድረስ አቃጥሉ። አስወግድክና በሳህን ላይ አስቀምጥ።
6. የተፈጠሩ ኦቶሎኒና ትኩስ ሲላንትሮ ያለው ልብስ። ከኦቶሎኒ ስጋ ጋር አገልግሉ።

የሳቦኒ ብልሽት



15 ደቂቃ



ሳቦኒ



ቀለል



ማገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

2 የሾርባ ማንኪያ ዎች Afia Extra ድንግል የወደራ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ Afia ኮሚን ዱቄት

Afia ጨው ለማጣጣም

Afia ጥቁር በርበሬ ዱቄት, ለመቅመስ

1/4 ኩባያ ቀይ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ

1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት, ተቆላቆለ

1/4 ኩባያ ቲማቲም፣ ተቆረጠ

1 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ፓስተር

1 የሾርባ ማንኪያ ሎሚ ጁስ

1 ደቅለል መጥፎ ሙዳማ (ፋቫ ባቄላ)

ውሃ

ለማጨስ፦

Afia ኤክስትራ ድንግል የወደራ ዘይት

የተፈጥሮ የከሰል ፍም

ለአገልግሎት፦

Afia ኤክስትራ ድንግል የወደራ ዘይት

ታሃሲ ሶስ

ፓርስለ፣ ተቆራረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የሰው ዲ.ኤስ.ቲ ብልሽት

መመሪያዎች፦

1. በብልሃት የወይራ ዘይቱን ካሞቀው በኋላ ሽንኩርቱ እስኪበላሽ ድረስ አብስለው፤ ከዚያም ነጭ ሽንኩርቱ ይጨርሰው። ለ30 ሴኮንድ ያህል ተንቀሳቅሱ ። ቲማቲሙ ከጨመርክ በኋላ የቲማቲም ማጣፊጫና ቅመማ ቅመም ይጨመርል። ሽፋና ለ5 ደቂቃ እንዲረጋጋ ያድርጉ።
2. ፋቫ ባቄላውን በቲማቲም ቅልቅል ላይ ጨምረህ የሎሚ ጭማቂ እና ውሃ ጨምርና በዝቅተኛ ሙቀት ለ5 ደቂቃዎች እንዲሞቅ ያድርጉ። ከዚያም ለስላሳ ክሬሚ እስኪለሰልስ ድረስ የፋቫውን ቅልቅል ቅይጥ።
3. ምግብ ከምታቀርብበት ጊዜ በፊት በተበከለው ፍም መሃል አንድ ቁራጭ ጨምረህ በፍም ላይ ተጨማሪ የድንግል የወይራ ዘይት ጨምር፤ ከዚያም መጥፎውን ዘይት ጨምረህ ለማጨስ ተሸፍነው።
4. በታሃሲ፣ በወይራ ዘይትና በተቆራረጠ ፓርሰሊ በመቀባት አገልግሉ።

የተገነባ ህገቱ



30 ደቂቃ



የፈረንሳይኛ



መካከለኛ ጥገር



ማገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

- 6 የሸርባ ማንኪያ ዎች Afia የበቅሎ ዘይት ፕላስ, የተከፋፈለ
- 3/4 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው
- 1/4 የሻይ ማንኪያ Afia ጥቁር በርበሬ ዱቄት
- 1/4 የሻይ ማንኪያ Afia ጅሊ ተጨፈጨፈ
- 2 ጽዋዎች አበባ ጎመን, ከብ ቅራጭ
- 1 አረንጓዴ ዙኪኒ, ከብ ቅራጭ
- 1 ቢጫ ዙኪኒ, ከብ ቅራጭ
- 1 ቀይ ሽንኩርት, የተቆረጠ
- 4 ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ
- 1 ቀይ ቤል ፔፐር, ግዕዝ
- 3 የሸርባ ማንኪያ ቲማቲም ፓስተር
- 1 1/2 ጽዋዎች ሙሉ የቼሪ ቲማቲም
- 1/2 ኩባያ ውሃ
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ደረቀ ታይም 1/4 ኩባያ ፍሬሽ ባሲል፣ የተቆረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የቱግነባ ራታቱዊ

መመሪያዎች፦

1. በመካከለኛ ሙቀት ላይ ባለው ክህሎት ውስጥ 3 የጠረጴዛ ማንኪያ ዘይት ማመቅ እና እንቁላትን ለ10 ደቂቃ ያህል አብስለው በሁሉም ጎኖች ግማሽ እስኪበስሉ እና ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ. እንቁላትን በሳህን ውስጥ አኑርበት። ዙቺኒን በተመሳሳይ የጠረጴዛ ማንኪያ ዘይት ጨምር፤ ቡናማ እስኪሆንና ግማሽ እስኪበስል ድረስ አብስለው። ከዚያም በእንቁላል ሳህን ውስጥ አስቀምጥ።
2. በተመሳሳይ የቀረውን ዘይት ጨምረህ ሽንኩርቱ እስኪበስል ድረስ አብስለው፤ ከዚያም ነጭ ሽንኩርቱን አብስለው። ለ30 ሰከንዶች ማብሰል።
3. የደመሉን በርበሬ ጨምረህ እስኪበስል ድረስ አብስለው። የቼሪ ቲማቲሙ ጨምረህ ከቲማቲም በኋላ የቲማቲም ማጣፊጫውን ጨምረህ ማነቃቃቸንን ቀጥል።
4. ውጋውን፣ ዙቺኒን፣ እንቁላል፣ ቅመማ ቅመምና ታይም ጨምር። ከዝቅተኛ ሙቀት በላይ ለ 10 ደቂቃዎች እንዲበስል ያድርጉ.
5. ከተዘጋጀህ በኋላ በቆርቆሮ የተለበስክ ዳቦ አኑርህ።

comprendre, et ve
tornado a frappé le monde
tornado, mais ils seront époustouffés.
tornement, mais ne peut pas gagner une grosse
mon début! " Ours enfants dit. La maise
été creusé sur le... d'une co
renard aussi, tout le m
pas feru
enfants
père. Si co
te, pins
e père

ክህነት የተገኘ ግጥም



40 ደቀዎቻች

የአሜሪካ

ቀለል

ማገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

- 1 የሾርባ ማንኪያ Afia የስሜን ዘይት (ለልብስ ተጨማሪ)
- 1 የሻይ ማንኪያ Afia ነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ Afia ሽንኩርት ዱቄት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው
- 1 3/4 ኩባያዎች የቀዘቀዘ የፈረንጅ ፍሪስ
- 1/2 ጽዋ + 1 የሾርባ ማንኪያ ፓርሜላን ቺዝ፣ ተወርወረ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ደረቀ ታይም
- 1 ክላቭ ነጭ ሽንኩርት፣ የተነጠፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ታይም

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ከሪስፒ የተጋገረ የፓርሜሳን ምድጃ

መመሪያዎች፦

1. የቅድመ ሙቀት ምድጃ እስከ 220°C. የመጋገሪያ ወረቀት በዘይት መቀባት።
2. የፈረንጆቹ ጥብስ. ምግብ በሚቀያይረፍበት ጊዜ ፍሬውን በጥሩ ሁኔታ እስኪቆራረጥ ድረስ አስቀምጥ። ወደ አንድ ትልቅ ሳህን አስተላልፍ። ዘይት፣ 1 ኩባያ የፓርሜሳን አይብ፣ ዱቄት፣ የሸንኩርት ዱቄት፣ የነጭ ሸንኩርት ዱቄት፣ ታይም እና ጥቂት ጨው ይጨምሩ። እስኪደመር እና ትንሽ እርጥበት እስኪይዙ ድረስ ይቀላቀሉ.
3. የድንቅ ቅልቅል የጠረጴዛ ማንኪያ ካሽጋገረህ በኋላ ኳስ ውስጥ ከሰበሰበው በኋላ ሲሊንደር ውስጥ አስቀምጠው።
4. በተዘጋጀው የዳቦ መጋገሪያ ወረቀት ላይ አስቀምጥ። እያንዳንዱን ቁራጭ በዘይት በልግስና ብሩሽ።
5. ለ10-12 ደቂቃ ጋግ፣ ከዚያም ለ10-12 ደቂቃ፣ ወርቃማ ቡናማና ከሪስፕ እስኪበልጥ ድረስ አዙሪትና ጋግ።
6. በአንዲት ትንሽ ሳህን ውስጥ ከ1-2 የጠረጴዛ ማንኪያ የፓርሜሳን አይብ፣ ነጭ ሸንኩርትና ታይም አንድ ላይ አዋሃደው።
7. የፓርሜሳንን ቅልቅል ድንቅ ላይ መርጨትና ማቅረብ።



እንቁላል መተካል ፓርሜሳን ጋር ኮቴጅ ቺዝ



1 ሰዓት



ጣልያን



ቀላል



ማንገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

ለእንቁላል ተክል፦

1/4 ኩባያ AFIA የበቆሎ ዘይት ፕላስ

2 አበባ ጎመኖች, ክብ ቆራርጠዋል

1/2 ኩባያ ዱቄት

3 እንቁላል

ለእንጂራ ፍርፋሪዎች፦

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ነጭ ሽንኩርት ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

1/2 የሻይ ማንኪያ Afia ጥቁር በርበሬ ዱቄት

1/2 ስኒ የዳቦ ፍርፋሪ

1/2 ስኒ ፓርሜሳን ቺዝ፣ ተወርወረ

2 የሻይ ማንኪያ የጣሊያን እጽዋት

ማጣቀሻዎች

2 ጽዋዎች ተዘጋጁ ማሪናራ ሶስ

1/2 ስኒ ሞዛራ ሺዝ

1/2 ኩባያ ኮቴጅ ቺዝ

1/2 ስኒ ፓርሜሳን ቺዝ፣ ተወርወረ

1/2 የሻርባ ማንኪያ ተወቅቃ የሆነ

ባሲል, የተቆረጠ

1/2 የሻይ ማንኪያ ታዳጊ ጥብስ,

የተቆረጠ chopped

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

እንቁላል መተከል ፓርሜሳን ጋር ኮቴጅ ቺዝ

መመሪያዎች፦

1. የእንቁላሉን ቆራረጥ በቆርቆሮ ውስጥ ካዘጋጃህ በኋላ በሁለቱም ጎኖች ላይ ጥቂት ጨው በመርጨት መርጨት። ከመጠን ያለፈ እርጥበት ለማፍሰስ ለ10 ደቂቃ ይቀመጡ። የእንቁላሉን ተከል በወረቀት ፎጣ አደርቅ።
2. የተደበደበውን የእንቁላል ድብልቅ፣ ዱቄትና የዳቦ ፍርፋሪ የያዙ ሦስት ጎድጓዳ ሳህኖችን አዘጋጁ። የእንቁላሉን ተከል በሁለቱም ጎኖች ላይ ዱቄት ከለበሰው በኋላ በእንቁላሉ ውስጥ ካጠለቀበኋላ በኋላ በዳቦ ውርጅኑ ውስጥ አስቀምጥ ። በሽቦ ማሰሮ ላይ ደግመህ አስቀምጥ።
3. በክህሎት ውስጥ 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት መጨመር እና እንቁላሉን እስከ ወርቃማ ቡናማ ድረስ ለ 2-3 ደቂቃዎች ማብሰል። ከመጠን ያለፈ ዘይት ለመውሰድ በወረቀት ፎጣዎች ላይ አስቀምጥ።
4. ምግቦቹን ለመግጣጠም ምድጃውን እስከ 200°C ድረስ መቀቱት። በአንድ ትልቅ የካሴሮል ሳህን ውስጥ ከታች የማሪናራ ስጋ በልግስና አሰራጭ። ከዚያም የእንቁላሉ ንጣፍ፣ የጎጆ አይብ፣ ሞዛራላ፣ ማንኪያ የማሪናራ ስጋ እንዲሁም የፓርሜሳን ንጣፍ አከፋፍል ። ለተጨማሪ ንጣፍ ይደግሙ።
5. አይብ ቡናማ እስኪሆንና እስኪቀልጥ ድረስ ለ30 ደቂቃ ያህል ጋግ።
6. የተቆራረጠ ባዝልና ታይም ያለው ልብስ ይኑርህ፤ አገልግልም።

የግሪክ ስፓናክሮች ፒያዎች



35 ደቂቃ



ግሪክ



መካከለኛ



ማገልገል

ንጥረ ነገሮች፦

1/2 ኩባያ Afia የበቆሎ ዘይት ፕላስ

2 የሻይ ማንኪያ Afia ነጭ ሽንኩርት ዱቄት

1 1/4 ኩባያ ሽንኩርት ተቆራረጠ

2 1/2 ጽዋዎች በበረዶ የቀዘቀዘ ስፒናች,

የተነጠፈ እና የተሟጠጠ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1/4 የሻይ ማንኪያ ነትሜግ

1/2 የሻይ ማንኪያ ሎሚ zest

1 እንቁላል

2 የሾርባ ማንኪያ ፓርስሊ, የተቆረጠ

2 የሾርባ ማንኪያ አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የተቆረጠ

3/4 ኩባያ የፌታ ጅብ

1 ጥቅል ፊሎ ባቂላ

የሰዎች ዘር ለአበሻ

ጥቁር ዘሮች ለልብስ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የግሪክ ስፓናኮፒታ ፒያዎች

መመሪያዎች፦

1. በመካከለኛ ክህሎት ውስጥ በአነስተኛ መቀት ላይ ዘይት ማሞቅ. ሽንኩን ጨምረህ አስኪበላሽ ድረስ አብስለው። ስፓናች ፡ አረንጓዴ ሽንኩርትና ፓርስሊ ጨምረህ አስኪበቅልና ውኃው አስኪትን ድረስ አብስለው ። ወቅቱን አስቀምጥና ቀዝቀዝ ባለ ሁኔታ ውስጥ አስቀምጥ።
2. በሌላ ሳህን ውስጥ ደግሞ የፌታ አይብ፣ አንቁላል፣ የሎሚ ዜስት እና የነጭ ሽንኩርት ዱቄት ጨምረህ በደንብ ቀላቅል። የፈጨውንና የቀዘቀዘውን ስፒናች አይብ ውስጥ ጨምረህ አስኪዋሃዱ ድረስ በደንብ ቀላቅለው።
3. ምግቦቹን ለመግጣጠም 4 ንብር ብር የፊሎ ጾፍ አስቀምጥ፣ እያንዳንዱን ንጣፍ በዘይት መቦረሽ፣ እንዲሁም እንደ ሳሞሳ መስራት ባለ ሦስት ማዕዘን ቅርጽ ለመሥራት ረዘም ያለ ቁረጥ።
4. በመጋገሪያ ወረቀት ላይ ካኖርከው በኋላ በዘይት ብሩሽ አድርግ፣ እንዲሁም በሴሳም ዘሮችና በጥቁር ዘሮች መርጫት።
5. በ180C በቅድመ መቀት ምድጃ ውስጥ ለ15 ደቂቃ፣ ወርቃማ ቡናማ አስኪሆን ድረስ ጋግ። አገልግሉ።

ክሬም ዱባ ሆምስ



10 ደቂቃ



ውህደት



ቀላል



ማ7ል7ል2

ንጥረ ነገሮች ፡

2 የሾርባ ማንኪያ ዎች Afia ተጨማሪ
ድንገል የወይራ ዘይት, + 2 የሻይ
ማንኪያ ለጋርነሽ

1 የሻይ ማንኪያ Afia መሬት ከሟን

1/4 የሻይ ማንኪያ Afia ቀረፋ ዱቄት

1/4 የሻይ ማንኪያ Afia ጨው

1/8 የሻይ ማንኪያ Afia መሬት ጥቁር
በርበሬ

1 1/2 ኩባያ ጫጩት፣ የተነጠፈና
የታጠበ

1 ጽዋ ዱባ ንጹህ

4 አዲስ ጠቢብ ቅጠሎች፣ የተቆራረጠ

2 ኩንት ነጭ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ

3 የሾርባ ማንኪያ ታሂረ

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

3 የበረዶ ክቦች

ለጋርነሽ ፡

የዱባ ዘር

ጠቢብ ቅጠሎች

መመሪያዎች ፡

1. በምግብ ማቀነባበሪያ ውስጥ ጫጩት, ዱባ ንጹህ, ጠቢብ, ነጭ ሽንኩርት, ታሂረ, የሎሚ ጭማቂ, የወይራ ዘይት, ከሙን, ቀረፋ, ጨው እና በርበሬ አንድ ላይ ይዋሃዳሉ.
2. አስፈላጊ ሆኖ ሲታይህ የሳህኑን ጎኖች በቆራረጡበት ጊዜ ለስላሳና ክሬም አስኪበሉ ድረስ ተቀላቅሉ።
3. ሐሙስ በጣም ወፍራም ከሆነ ትንሽ የወይራ ዘይት ወይም ትንሽ ውኃ መጨመር ትችላለህ።
4. ለስላሳና ክሬም አስከትሆን ድረስ የበረዶ ክቦችን ጨምረህ ተቀላቅለህ ተቀላቅለህ።
5. በምናቀርበው ምግብ ውስጥ ጥቂት የወይራ ዘይት በሀሙስ ላይ ያጥለቃልቃል።
6. ጠቢብ የሆኑ ቅጠሎችና የተጠበሰ የዱባ ዘር ይኑርህ።



ዋና ምግቦች

የምግቡ ልብ ዋናው ምግብ
የተልባ ጣዕምና ደስታን ይዛል።
እንደ ማእድ መደምደሚያ፡
ሁሉንም ያያይዛል፤
ምግብን ሙሉ የሚያደርግ እና
እስከመጨረሻው
የሚያስታውስ ትውልድ
ይፈጥራል።

ታሃረ ከፍታ



40 ደቂቃ



መካከለኛ



መካከለኛው ምስራቅ



ያለገለገል 4

ንጥረ ነገሮች፦

የስጋ ቅልቅል፦

500ግራም የመሬት በግ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ጽቁት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሰባት ቅመማ ቅመም

1/3 ባንቸ ፓርሰሊ፣ የተቆረጠ

1 ጥሩ ቀይ ሸንኩርት፣ ተቆረጠ

ታሃረ ቅልቅል፦

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ጽቁት

1 1/2 ኩባያ ታህረ

2 1/2 ኩባያ ውሃ

1/2 ኩባያ ሎሚ ጭማቂ

ለአገልግሎት፦

3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA የተከል ፀሐይ ዘይት

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ዎች AFIA

ቶስት፣ ፓይን ነት

2 ትላልቅ ድንች፣ የተቆረጠ እና የተጠበሰ

1 TABLES ማንኪያ ፓርሰሊ፣ የተቆረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ታሃሌ ኮፍታ

መመሪያዎች፦

1. በአንድ ትልቅ ሳህን ውስጥ ሥጋውን ከሽንኩርት፣ ከፓርሰሊና ከቅመማ ቅመም ጋር አጣምረው። ቅመማ ቅመሞች በደንብ እስኪዋሃዱ ድረስ በእጅህ ንዳድ አድርግ።
2. ኮፍታውን ወደ ትናንሽ ኳሶች መቅረጽ ጀምርና ሁሉም ጎኖች ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ በመካከለኛ ሙቀት ላይ ሰፊ ችሎታ ባለው ችሎታ አቃጥላቸው። ከዚያም ሙቀትን መቋቋም ወደምትችለው የሥጋ ጭማቂ ይዛወሯቸው።
3. የታሃሌስ ስጋ ለማዘጋጀት በሳህን ውስጥ ቅመማ ቅመሞች በሙሉ ከሬሚ ና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ በውስጡ አስቀምጥ። የተጠበሰ ድንች ከኩፋ ጋር ካዘጋጀህ በኋላ የታሃሌ ስጋውን ከላይ አፍስሰው።
4. በ200C በቅድመ ሙቀት ምድጃ ውስጥ ከ15-20 ደቂቃ ወይም ስጋው እስኪፈላና እስኪወፍር ድረስ ጋግ።
5. ከፓርሰሊና ከጥድ ፍሬ ጋር ያለውን ኮፍታና ልብስ አስወግድ።

ቺሚቸሪ ስቴክ ፍራይስ



15 ደቂቃ



ፊዩሽን



መካከለኛ ችግር



ሁለት

ንጥረ ነገሮች፦

ለቺሚቸሪ ሶስ፦

3/4 ኩባያ ለፊያ ኤክስትራ ድንገል ወይራ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ለፊያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ለፊያ ጥቁር በርበሬ ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ ለፊያ በርበሬ የተቀጠቀጠ

1/2 ጽዋ ሲላንትሮ፣ የተቀረጠ

1/2 ስኒ ፓርሰሊ፣ ተቆራረጠ

1/2 ኩባያ ሽንኩርት ተቆራረጠ

1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት፣ ተቆራረጠ

1/2 የሻይ ማንኪያ ጣሊያንኛ ቀመም

2 የሾርባ ማንኪያ አፕል ሲደር ሆምጣጤ

ለስቴክ፦

2 ራብሌ ስቴክ

1 የሾርባ ማንኪያ ለፊያ ንጹህ የበቆሎ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ለፊያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ለፊያ ጥቁር በርበሬ ዱቄት

ለአገልግሎት፦

የፈረንጅ ፍሪስ

ፕሮፐሎን ቺዝ ስላይስ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ቸሚቹሪ ስቴክ ፍራይስ

መመሪያዎች፡

1. በሳህን ውስጥ ያሉ ንጥረ ነገሮችን በሙሉ በማቀናጀት ስጋውን ጀምርና ለይተህ አስቀምጥ።
2. ለስቴክ ስቴክ ስቴክ በወረቀት ፎጣ ይደርቃል።
3. ስቴክን በጨውና በቅርቆሮ አስቀምጥ።
4. በጣም ሞቃት እስኪሆኑ ድረስ ከመካከለኛ ሙቀት በላይ ከባድ ከህሎት (ብረት ወይም ስቴንዝር አረብ ብረት ቢጣሉ ይመረጣል) ሙቀት.
5. ዘይቱን በምጣድ ውስጥ ያለ ምንም ችግር እስኪንቀሳቀስ ድረስ በክህነትና በሙቀት ላይ ጨምር።
6. ስቴክ የሚረጭ ዘይት እንዳይፈነጥቅ ብህትወቱ ውስጥ በጥንቃቄ አስቀምጣቸው። ዘይቱ መጨፍጨፍ ይኖርበታል።
7. ስቴክዎቹ ወርቃማ የቅርቆሮ ቅርጽ ለመሥራት ጥቂት ደቂቃዎች ያስፈልጓቸዋል። አዘውትረህ እንዳትገለበጥ ተጠንቀቅ።
8. ስቴክ በቀለሉ ሲለቀቁ እና ከውስጥ በኩል ጥቁር ቡናማ ሲሆኑ ከ 3 ደቂቃ ገደማ በኋላ ወደ ኋላ ይመልከቱ. በሁለተኛው በኩል ደግሞ ከ3 እስከ 4 ደቂቃ ለሌላ ጊዜ ስቴክ ማብሰሉን መቀጠል (ለመካከለኛ በሁለተኛው በኩል ከ4 እስከ 5 ደቂቃ ያህል አብስለው፤ በጥሩ ሁኔታ ለተጠበሰ በሁለተኛው በኩል ከ5 እስከ 6 ደቂቃ ያህል አብስሉ።)
9. ወደ መቁረጫ ለሌዳ አዘውሯቸው እና በአሉሚኒየም foil የተሸፈነ ከ 5 እስከ 10 ደቂቃ ያርፉ. ከዚያም ቀጭን ቁረጣቸው።
10. የፈረንጆቹ ፍራ በመገገሪያ ወረቀት ላይ አኑረው። ከላይ አይብ ተቆራርጦ አይብ እስኪቀልጥ ድረስ ጋግ።
11. የተቆራረጠውን ስቴክ በፈረንጆቹ ላይ ጨምረህ ከላይ ከቸሚቹሪ ስጋ ጋር ጨምረህ አገልግል።



1 ሰዓት



መካከለኛ



መካከለኛው ምስራቅ



ያለግላል 6

ንጥረ ነገሮች፦

- 1/2 ዋንጫ AFIA ኮርን ኦይል ተጨማሪ
- 2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA ኤክስትራ ቪርጂን ዘይት ኦሊቭዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት
- 2 የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA የቡታ ዱቄት
- 1 1/2 ኩባያዎች AFIA ቡት ሐምሌ, ታጥቦ የደረቀ
- 2 ትላልቅ ቀይ ሽንኩርት, ቀጭን የተቆራረጠ
- 4 1/2 ኩባያ ውሃ
- 2 ኩባያዎች ረጅም አህል ነጭ ሩዝ ወይም ባስማቲ ሩዝ, ታጥቦው

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሞጃዳራ

መመሪያዎች፡

1. የበቆሎውን ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ በከፍተኛ ሙቀት ማሞቅ።
2. ሽንኩሉ ቡናማ አስኪሆንና ቅርጹን መያዝ አስኪጃምር ድረስ ሽንኩሉን ጨምረህ ያለማቋረጥ እየተንቀሳቀሰች 20 ደቂቃ ገጸማ ይሆናል። የወረቀት ፎጣ ወደተሰለፈበት ሳህን አስተላልፍና ለይተህ አስቀምጥ። ሲቀዘቅዙ ይጨክናሉ።
3. ምስሉን ከውኃው ጋር በሌላ ድስት ላይ ጨምረህ በደንብ አስኪዋሃዱ ድረስ ቅመማ ቅመሞችህን አንቀሳቅስ። ከዚያም ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ዝቅ አድርጉት፤ ከዚያም ድስቱ ላይ ከሸፈኑ በኋላ ለ15 ደቂቃ ያህል እንዲቀልዱ አድርጉ።
4. ሩዝን በድስት ላይ በምስር፤ በጨውና በከሙን ጨምርበት። አንድ ጊዜ ካነቃነቅክ በኋላ ድስቱ ላይ ተሸፍነህ ለ15 ደቂቃ ያህል ተረጋጋ።
5. ድስቱ ከሙቀቱ ውስጥ አውጥቶ ለ5 ደቂቃ እንዲሸፈን ያድርገው።
6. ሩዝንና ምስርን ከሹካ ጋር አጣብቀው። የወይራ ዘይት ይዘንብና ከሙጃዳራ ውርጅብኝ ጋር በቆራረጠው ሽንኩርት ላይ ይጥለቀላቃል።
7. በእርጋ ሙቀት አገልግሉ።

መካከለኛው ምሥራቅ የተጠበሰ ደሮ



50 ደቂቃ



Fusion



ቀለል



ያገለግላል 2

ንጥረ ነገሮች፦

ለዶሮ፦

500ግራም የዶሮ ጭን, አጥንት-ኢንክና ቆዳ-ላይ

2 የሻይ ማንኪያ ምቹ AFIA የተከል ፀሐይ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሻዋርማ ቅመም

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮሪኦንደር ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ኮኒዩን ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የሰንዴ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር TTTር ዱቄት

ለሶስ፦

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር TTTር ዱቄት

4 የጠረጴዛ ማንኪያ ዱቄት

1 1/2 ኩባያ የዶሮ መረዝ

ሞጃዳራ

መመሪያዎች፦

1. በትንሽ ሳህን ውስጥ ቅመማ ቅመማ ቅመሞችን ከዘይቱ ጋር ቀላቅለው። ዶሮውን በማሪናድ ብረሽ።
2. ወርቃማና ደብዛዛ እስኪሆን ድረስ በሁለቱም ጎኖች ላይ በሞቃታማ ሙያ ካዳበራችሁት በኋላ ለይታችሁ አስቀምጦታለው።
3. ስጎውን ለመስራት፣ በተመሳሳይ ክህሎት፣ ዱቄቱን 1/2 ኩባያ ብረዝ እስኪለሰልስ ድረስ በሽሙጥ ውሰዷል። የቀረውን መረዝ፣ ጥቁር በርበሬና በውስጡ ጨምረህ ጨምር። ዶሮውን በብልሃቱ አስተካክለህ አስተካክለሽ።
4. ሽፋኑን ሽፍነህ ለ40 ደቂቃ ያህል ወይም ዶሮው ሙሉ በሙሉ እስኪበስል ድረስ እንዲበስል ፍቀድለት።
5. ዶሮውን አውልቀህ በሳህኑ ላይ አቁመህ እስኪለሰልስ ድረስ ስጎውን በደንብ ቀላቅለው።
6. የተፈጸሙ ድንች ከጨፈጨፉ በኋላ የዶሮውን ቁርጥራጮች ካቀዱ በኋላ ስጎውን አፍስሰውና አቅርቡለት።

የዶሮ ጣፋጭ ባክሎክ








1 ሰዓት 20 ደቂቃ ያገለግላል መካከለኛ ሜዲትራኒያን ያገለግላል 6

- ንጥረ ነገሮች፦**
- 500ግራም መሬት የዶሮ ጡት፣ አጥንት የሌለው አና ቆዳ የሌለው
 - 2 የሸርባ ማንኪያዎች AFIA ንጹህ የኮርን ዘይት
 - 100MI AFIA PURE የአህምልላ ዘይት(ለፊሎ ዶይ ለመበረሽ)
 - 1/2 ዋንጫ AFIA ፒስታቺዮስ ኬርኔልስ, ለልብስ
 - የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA የቡታ ዱቄት
 - 1 የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
 - 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የሲምቦ ዱቄት
 - 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የዝንጅብል ዱቄት
 - 1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት
 - 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት
 - 1 የጠረጴዛ ማንኪያ ቲማቲም ማጣፊጫ
 - 2 ነጭ ሽንኩርት
 - 1/4 ነጭ ሽንኩርት፣ በጥሩ ሁኔታ የተቆረጠ
 - 15 ገጾች phyllo dodo, በግማሽ ደቀረጣል
 - 1 ኩባያ የተቆራረጠ ግሩዬር ጅብ
 - 1/2 ዋንጫ የተቆራረጠ የፓርሜሳን ጅብ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የዶሮ ጣፋጭ ባክሎቭ

መመሪያዎች፦

1. ቅድመ ሙቀት ምድጃ አስከ 180c. በብራና ወረቀት የ 9x13 ኢንች የዳቦ መጋገሪያ ሳህን በመስመር ላይ ያስቀምጡ.
2. መካከለኛ ሙቀት ላይ ትልቅ ክህል አስቀምጥ እና 1 የሸርባ ማንኪያ ዘይት ጨምር. ዘይቱ ከሞቀ በኋላ የመሬቱን ዶሮና ሶቴ ጨምረህ በእንጨት ማንኪያ ስብረው።
3. የቲማቲም ማጣፊጫ እና 2 የሸርባ ማንኪያ ውሃ፣ ከሙን፣ ሽንኩርት ዱቄት፣ ጣፋጭ ቀይ በርበሬ፣ እና የዝንጅብል፣ እንዲሁም በጨው እና በጥቁር በርበሬ ይጨምሩ.
4. የቲማቲም ማጣፊጥና ቅመሙ አንድ ወጥ አስኪሆንና ዶሮው ቡናማ አስኪሆን ድረስ መነቃቃታችሁን ቀጥሉ። ውህዱን ወደ ሳህኑ በማዛወር የብልሃቱን ሙቀት ወደ መካከለኛ ሙቀት መመለስ።
5. የቀረውን ዘይት ከነጭ ሽንኩርቱና ከሽንኩርቱ ጋር በብልሃቱ ላይ ጨምር ። ሽንኩሉ ትንሽ አንፀባራቂ አስኪሆን ድረስ ከ6 እስከ 7 ደቂቃ።
6. የዶሮውን ቅልቅል ወደ ክህሎቱ መልሰህ ጨምረህ ነጭ ሽንኩርቱንና ሽንኩርቱን አንቀሳቀሰው። በጨውና በጥቁር በርበሬ ቅመማ ቅመም ይኑርህ፤ ከዚያም ሙቀትን አስወግድ።
7. የብራና ወረቀቱን በዘይት መቦረሽ እና በመጋገሪያ ውሃብ ውስጥ 5 ገጾችን ፊሎ ዶፍ ማዘጋጀት፣ በእያንዳንዱን ጣፍ መካከል ዘይት መቦረሽ.
8. በአምስተኛው የፊሎ ሊጥ ላይ 1/4 ኩባያ ፒስታቺዮ በመርጨት ከተቆራረጠው የግሩዬር አይብ ግማሽ ያህሉን ይሸፍኑ። ግማሹን የዶሮ ቅልቅል በተቆራረጠው ግሩዬር አይብ ላይ አከፋፍለውና ከተቆራረጠው የፓርሜሳን አይብ ግማሽ ያህሉን ይሸፍኑት።
9. የዶሮአና አይብ ቅልቅል 5 ተጨማሪ የፊሎ ዶፍ በመሸፈን እያንዳንዱን ጣፍ በዘይት መቦረሽ። የተረፈውን ለውዝ፣ አይብ እና የዶሮ ቅልቅል ጋር ደረጃ 6 እና 7 መድገም እና የቀረውን 5 ገጾች ፊሎ ዶፍ ጋር ባስላቸውን ጨርስ.
10. ባክላቫውን ከሁለቱም ጎኖች ወደ 1 ኢንች የጎን መቆራረጥ ቀረጥ። ጥቂት ፒስታቺዮዎችን መርጨትና ፓርሜሳንን ከላይ ከቆራረጠ በኋላ ከ30 እስከ 35 ደቂቃ ወይም ወርቃማ ቡናማ አስኪሆን ድረስ ጋግ።
11. ባክላቫውን ከምድጃው ውስጥ አስወግድና ከ10 እስከ 15 ደቂቃ እንዲቀዘቀዝ ማድረግ። አገልግሉ።

የዶሮ PARMESAN እና EGGPLANT ስንደዋቸ



50 ደቂቃ



ጣልያን



ቀለል



ያንስግላል 4

ንጥረ ነገሮች፦

ለዶሮ ፓርሜላን፦

4 አጥንት የሌለው፣ ቆዳ የሌለው የዶሮ
ጡት ግማሽ

1/2 ኩባያ AFIA ምግብ ማብሰል
ኦሊቭ ዘይት ወይም አስፈላጊ ሆኖ
ሲያስፈልግ

AFIA ጨው ለማጣጣም

AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት፣
ለመቅመስ

2 እንቁላል

1 ኩባያ የዳቦ ፍርስራሽ ወይም
አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ከዚያ በላይ

1/4 ዋንጫ የፓርሜላን ጅብ፣
ተከፋፍሎ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ሁሉም ዓላማ
ያለው ዱቄት ወይም አስፈላጊ ሆኖ
ከተገኘ ከዚያ በላይ

1/2 ኩባያ ማሪናራ ስን

1/4 ኩባያ ትኩስ ሞዛራላ አይብ፣

በትናንሽ ክቦች ተቆራረጠ

1/4 ዋንጫ አዲስ የተቆረጠ ባዝል

1/2 ኩባያ የተቆራረጠ ፕሮቮሎን ጅብ

ማሪናራ ሶስ ፦

3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA ምግብ

ማብሰል ኦሊቭ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ አፊኦ ቺሊ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ኦሪጋኖ

AFIA ጨው ለማጣጣም

AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት፣ ለመቅመስ

1 1/2 ኩባያ ቲማቲም ጭማቂ

3 ነጭ ሽንኩርት

5 የባሲል ቅጠሎች

1/2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

ውሃ

ለሳንድዊች ፦

ባግዌት ዳቦ

4 ስላይስ የተፈጨ እንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ፔስቶ ስጐ

አረጉላ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የዶሮ PARMESAN እና EGG-PLANT ሳንድዊች

መመሪያዎች ፡-

1. መጀመሪያ ላይ የማሪናራ ስጋ በማዘጋጀት፣ የወይራ ዘይቱን በመካከለኛ ሙቀት ላይ በብልሃት በማዋቅ ነጭ ሽንኩርቱን ጨምረህ ለ30 ሰከንድ አብስለው።
2. የቲማቲም ጭማቂውን ጨምረህ ግማሽ ኩባያ ውሃ ጨምረህ ባዘሉንና ሌሎች ቅመማ ቅመሞችን ጨምረህ ለ15 ደቂቃ ያህል እንዲሞቅ ማድረግ።
3. ይህ በእንዲህ እንዳለ ምድጃውን እስከ 230 ሴንቲ ሜትር ድረስ ሙቀቱት።
4. የዶሮጡን ጡቶች በፕላስቲክ የተጠቀለሉትን ሁለት ገጾች በጠንካራና ጠፍጣፋ በሆነ ወለል ላይ አኑረውና 1/2 ኢንች ውፍረቱ እስኪደርስ ድረስ የሥጋ ማዘለያውን ለስላሳ ጎን በመጠቀም ዶሮውን በጥብቅ መትከቱ።
5. ዶሮውን በጨውና በጥቁር በርበሬ በደንብ ካጠቃው በኋላ በዶሮ ጡት ላይ ዱቄት በመርጨት ሁለቱንም ጎኖች በየአቅጣጫው ይሸፍኑታል።
6. እንቁላሎቹን በሳህን ውስጥ አስቀምጥና ለይተህ አስቀምጥ።
7. የዳቦ ፍርፋሪዎቹንና ግማሽ ኩባያ የፓርሜሳን አይብ በሳህን ውስጥ ካቀቀልክ በኋላ ለይተህ አስቀምጥ።
8. ዱቄቱን የተለበጠ የዶሮ ጡት በተደበደቡት እንቁላሎቹ ውስጥ ካጠለቀከው በኋላ ወደ ዳቦ ውህድ ውህድ አዛወሩት። በሁለቱም ጎኖች ላይ ፍርፋሪዎቹን ይጫኑ። ለእያንዳንዱ ቁራጭ ደረጃውን ይደግሙ። ዶሮው ከ10 እስከ 15 ደቂቃ እንዲያርፍ ያድርጉ።
9. የወይራ ዘይቱን በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ላይ በትልቅ ክህሎት ማሞቅ፣ ዶሮውን በሞቀ ዘይት ውስጥ ለ2 ደቂቃ በጎን ለማብሰል ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ዶሮው በምድጃው ውስጥ ማብሰሉን ይጨርሳል።
10. ዶሮውን ወደ መጋገሪያ ሳህን ካዛወሩት በኋላ በእያንዳንዱ ቁራጭ ላይ ሁለት የቮርባ ማንኪያ የቲማቲም ስጋ አኑሩ። ከዚያም በእያንዳንዱ የዶሮ ጡት ላይ እኩል መጠን ያለው የሞዛሬላ አይብ፣ ትኩስ ባዘልና ፕሮቮሎን አይብ አስቀምጡ። የቀረውን ፓርሜሳን በዶሮው ላይ መርጨት።
11. በቅድሚያ በሚሞቅ ምድጃ ውስጥ ከ15 እስከ 20 ደቂቃ ድረስ በዶሮው መሃል ያለው የሙቀት መጠን ቢያንስ 74 ሴንቲ ግራድ እስኪደርስ ድረስ ቡናማና ቡብሊ እስኪሆኑ ድረስ ከ15 እስከ 20 ደቂቃ ጋግፍቸው።
12. ለሳንድዊች ቂጣውን በግማሽ ቆርጠህ ቆራርጠው።
13. የፔስቶስ ስጋውን በሁለቱም የዳቦ ቁርጥራጮች ላይ ከጨመርከው በኋላ የፓርሜሳን ዶሮ ከተፈጠረ የእንቁላል ቁርጥራጭ ጋር ጨምረህ ከላይ ደግሞ አረጉላ ከተባለው ሌላ ቁራጭ ዳቦ ጋር ጨምረህ አቅርቦው።

ጣፋጭና ቅመም ያለው የደሮ ጡት



2 ሰዓት 15 ደቂቃ



አሰያ



በቀላሉ



ያገለግላል 4

ንጥረ ነገሮች ፦

ዶሮ ማሪናድ፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

2 የሎሚግራስ ጭልፋ፣ ተቆራረጠ

1 ቀይ ቺሊ በርበጫ

3 ነጭ ሽንኩርት

1 ትንሽ ዝንጅብ፣ ተቆራረጠ

1 የሻይ ማንኪያ የዓሳ ስጋ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ አኩሪ ስጋ

1 የሻይ ማንኪያ ሴሳም ዘይት

ለሶስ

የቀረ የዶሮ ማሪናድ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ውሃ

1 የሻይ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች + 1

የሸርባ ማንኪያ ውሃ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ማር

ለጋርኒሽ ፦

የኮርያንደር ቅጠሎች

የሴሳም ዘሮች

የሎሚ ቆራጮች

ለዶሮ፦

500ግራም አጥንት አልባ የዶሮ

ጡቶች

AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

AFIA ጨው ለማጣጣም

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ጣፋጭና ቅመም ያለው የዶሮ ጡት

መመሪያዎች፦

1. የዶሮውን ማሪናድ ለማዘጋጀት በምግብ ማቀነባበሪያ ውስጥ የሎሚ፣ ነጭ ሸንኩርት፣ የቺሊ በርበሬና የጣፍጣፋ ጨርቅ በደንብ እስኪቆረጥ ድረስ ማጣመር።
2. ከዓሣው ስጉ፣ ከሴሳም ዘይትና ከአኩሪ ስጉ ጋር ጨምረህ ማጣፈጫ እስኪፈጠር ድረስ ውህድ አድርግ።
3. ለዶሮው የዶሮ ጡቶችን በጨው ካጠምዳቸው በኋላ በደንብ የተለበጡ እንዲሆኑ በማድረግ በሳህን ውስጥ ከማሪናድ ጋር ጨምረዋቸው። ቢያንስ ከ10 ደቂቃ እስከ 2 ሰዓት ድረስ ማሪናት ያድርግ።
4. በሞቀ የግሪል ምጣኗ ውስጥ የበቆሎዘይቱን ዘይት ጨምረህ የዶሮ ጡት በመካከለኛ ሙቀት ላይ ለ8 ደቂቃ ያህል አስቀምጥ። ምግብ በምትበስልበት ጊዜ ለይተህ አስቀምጣቸው።
5. ስጉውን ለማዘጋጀት በምጣኗ ውስጥ ማደሪያውን ውኃ፣ የበቆሎ ስታርች ስሎፊና ማር ጨምረህ እስኪወፍር ድረስ በሞቀ ሙቀት ላይ አብስለው።
6. ዶሮውን ስጉው ላይ ጨምረህ በዝቅተኛ ሙቀት ላይ ለ5 ደቂቃ ያህል እንዲሞቅ ማድረግ።
7. ከዚያም በሴሳም ዘር ወደተለበጠ ምግብና ልብስ ካዛወሩ በኋላ አገልግሉ።

ቡፋሎ የተፈጠሩ የደሮ ሳንድዊች



30 ደቀቃ ያገለግላል



አሜሪካዊ



መካከለኛ



ያገለግላል 3

ንጥረ ነገሮች፦

ለዶሮ፦

3 አጥንት የሌላቸው የዶሮ ጡቶች
AFIA የተከፈ ፀሐይ ዘይት ለጥልቀት
ለሌለው ጥብስ ዘይት

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA
ኤክስትራ ቪርጂን ዘይት ኦሊቭዘይት
AFIA ጨው ለማጣጣም
AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት,
ለመቅመስ

የሸንኩርት ቀለበቶች፦

2 ትልቅ ቢጫ ሸንኩርት

2 ኩባያ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ ጣፋጭ ፓፕሪካ
ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የስንዴ ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር
ፐፐር ዱቄት

ቢራ, አንድ አስፈላጊነቱ

2 ኩባያዎች የዳቦ ፍርፋሪዎች

ለሳንድዊች፦

3 በርገር ቡንስ

ቼዳር አይብ, ቆራጭ

የቲማቲም ቆራረጥ

Pickle ቆራጮች

ለሶስ፦

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ኦሊፕን ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የስንዴ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር
ዱቄት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1 ኩባያ ጉርምሮ ክሬም

2 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆራረጠ ፓርስሊ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆራረጠ ዲል

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ጎሽ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ አርባታ አለባበስ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ሰማያዊ አይብ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ሎሚ ጭማቂ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል



ቡፋሎ የተፈጩ የዶሮ ሳንድዊች

መመሪያዎች፡

1. ስጋውን ማዘጋጀት ጀምር፤ ከዚያም ጎምዛዛ ክሬም፣ ጎምዛዛ ስጋ፣ እርባታና ሰማያዊ አይብ በደንብ እስኪቀላቀልና ክሬም እስኪበልጥ ድረስ ቀላቅለው። ሌሎቹን ንጥረ ነገሮች ጨምረህ በመቀላቀል ለይተህ አስቀምጥ።
2. የሽንኩርት ቀለበቶችን ለማዘጋጀት ዘይቱን በሰፊ ከህሎት ማመቅ። ይህ በእንዲህ እንዳለ ወፍራም ክሬሚ እስኪገኝ ድረስ ዱቄቱን፣ ቅመሙና ቢራውን አንድ ላይ ቀላቅለው። በሌላ ሰፊ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የዳበውን ፍርስራሽ ጨምር።
3. እያንዳንዱን የሽንኩርት ቀለበት ዱቄቱንና ቢራውን ከቀላቀለ በኋላ በዳቦ ፍሬዎች ውስጥ ካጠበው በኋላ ወርቃማ ቡናማና ደብዛዛ እስኪሆን ድረስ አቃጠለው።
4. ለዶሮው የግሪል ምጣኗ መካከለኛ ሙቀት በሚመቅበት ጊዜ ሙቀቱ።
5. የዶሮጡትን ጡት በማድረቅ መካከለኛና ቀጭን እስኪሆን ድረስ በሁለት የናይላን ቁርጥራጮች መካከል ምቱ። በጨውና በበርበሬ እንዲሁም በወይራ ዘይት በዝናብ ይቀዘቅዛል።
6. ዶሮውን ለ4 ደቂቃ ያህል በዝቅተኛ ሙቀት ላይ አብስለው። ወደ ሌላኛው አቅጣጫ በምትገለበጥበት ጊዜ አይብ ጨምርና የዶሮው ሙቀት 165 ሴንቲ ግሬድ እስኪደርስ ድረስ ምግብ ማብሰሉን ቀጥልና ለይተህ አስቀምጥ።
7. አንድ ላይ ለመሰብሰብ ስጐውን በበርገር ቡኑ ላይ ካስቀመጥክ በኋላ ቲማቲሙ፣ ቀለሙ፣ የዶሮጡት ጡትና በመጨረሻም የሽንኩርት ቀለበቶች ጨምረህ አገልግለው።

ሳጋናኪ ሽሬምፕ



35 ደቂቃ ያገለግላል



በቀላሉ



ግሪክ



ያገለግላል 3

ንጥረ ነገሮች፦

680 ግራም ትልቅ ሽሬምፕ, የተነጠፈ

1/4 ኩባያ AFIA የአህምልላ ዘይትተጨማሪ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፕፐር ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የቀማ ቃልንጣፍ ቆራጥ

3/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ኦሬጋኖ

3/4 ዋንጫ በመልካም የተቆረጠ ሸንኩርት

4 ቁልቁል የተቆረጠ ነጭ ሸንኩርት

2 1/2 ኩባያዎች በታሸገ የታሸገ ቲማቲም

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ማር

3/4 ኩባያ ፊታ ጅብ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ዎች የተቆራረጠ ንጹሕ ሸንኩርት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሳጋናኪ ሽሪምፕ

መመሪያዎች፡

1. የበቆሎ ዘይቱን በመካከለኛ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ በሰፊ ከህሎት ሙቀቱ፡፡ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን ጨምረህ ምግብ አብስለው፤ አልፎ አልፎ ደግሞ እስኪለሰልሱ ድረስ ከ5 እስከ 7 ደቂቃ ድረስ ያነቃቃሉ፡፡
2. ተማቲሙን ጭማቂ፣ ጨው፣ በርበሬ፣ ከሙን፣ ሲሊ የተሰቀለና ማር ደጩምሩታል፡፡ የተቀላቀለውን ቅልቅል ከፈላ በኋላ ሙቀቱን በመቀነስ ከ15 እስከ 20 ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ ስጦው እስኪወፍር ድረስ አልፎ ደንቀሳቀሣል፡፡
3. ሽሪምፕን በተማቲም ስጦ ላይ አስቀምጥ፡፡ ሽሪምፕ ላይ የሸሉን አይብ ከጨፈጨፉ በኋላ በኦሪጋኖ መርጫት፡፡ ሽሪምፕ እስኪበስልና ሐምራዊ እስኪሆን ድረስ ለ3 ደቂቃ ያህል ተሸፍነህ አብስለው፡፡
4. የፌታ አይብ ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ከ1 እስከ 2 ደቂቃ ድረስ በምድጃው ላይ ያለውን ብልሃት በጥንቃቄ አዛወሩት፡፡
5. ከህሎቱን ከምድጃው አውልቀህ ሽሪምፕ ለ5 ደቂቃ አንዲያርፍ ፍቀድለት፡፡ በዝምቦላ ያነካኩ

ፔስቶ - ጃም ቱርክ ክሮደሳንት



10 min



Fusion



Easy



1 person

ንጥረ ነገሮች፦

ፔስቶ ፦

1/4 ኩባያ AFIA የኦርጋኒክ ክቡር ወይራ ዘይት

1/2 ዋንጫ AFIA የአህባ ዘር

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት

2 የጠረጴዛ ማንኪያ የሎማ ጭማቂ

1 የክላቭ ነጭ ሽንኩርት

2 ኩባያዎች ባሲል ቅጠሎች

1/4 ኩባያ ተወስጓል ፓርሜሳን ጅብ

ለስብሰባ፦

2 ስላይስ የሚጨስ ቱርክ

1 አዲስ የተገረ ክሮደሳንት

2 ስላይስ ኤዳም ጅብ

2 የሻይ ማንኪያ በቤት ውስጥ የተሰራ ፔስቶ

1 Tables ማንኪያ አንጆራ መጭመቂያ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል



ፔስቶ - ጃም ቱርክ ክሮድሰንት

መመሪያዎች፡

1. ፔስቶውን ለማዘጋጀት የጥፎ ለውዝ፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ነጭ ሸንኩርት፣ ጨውና በርበሬ አንድ ላይ ተጣምረህ በደንብ እስኪቆረጥ ድረስ ተቀላቅለው። ከዚያም ባዝሉን ጨምር።
2. የምግብ ማቀነባበሪያው በሚሰራበት ጊዜ ቅመሙ እስኪጣመር ድረስ ቀስ በቀስ የወደራ ዘይቱን ጨምር። ከዚያም የፓርሜሳን አይብ አይብ ጨምረህ የፈለግከው ዓይነት እስኪሆን ድረስ ውህደትህን ቀጥል። ለስላሳ ፔስቶ ለማግኘት ተጨማሪ የወደራ ዘይት ጨምር።
3. ምግቡን ለመገጣጠም ምድጃውን እስከ 180 ሴንቲ ሜትር በቅድሚያ ሙቀቱት። ከክሮድሳት ጎን በመቆራረጥ ቅመማ ቅመማ ቅመማችን በቀላሉ መጨመር፣ ማጨሻ፣ ከዚያም ፔስቶ ጨምረህ ከቱርክ ቁራጮችና ከኤዳም አይብ ጋር መጨመር ትችላለህ።
4. አይብ እስኪቀልጥ ድረስ በምድጃው ውስጥ ለ5 ደቂቃ መጋገር፣ ከዚያም ማገልገል።



ሃሽ-ብረን & አንቁላል መጠቀላያዎች



10 min



American



Easy



1 person

ንጥረ ነገሮች፦

ለአንቁላሎች፦

2 የተደበደቡ አንቁላሎች

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA የተፈጥሮ ክቡር ወይራ ዘይት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ

ለሶስ፡

1/4 የቲስፑን AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ቅመም

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ማፍኔዝ

1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

1/2 የሻይ ማንኪያ ሎሚ ጭማቂ

1 የሻይ ማንኪያ ስሪራቻ

ለስብሰባ ፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

1 ትልቅ ቶርቲላ ዳቦ

2 ስላይስ የቼዳር አይብ

2 የቀዘቀዘ ሀሽ ቡናማ, የተጠበሰ

1/4 ኩባያ አዲስ ህጻን ስፒናች

2 ቁርጥራጮች የወሐይ የደረቀ ቲማቲም, የተቆረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ፔስቶ - ጃም ቱርክ ክሮደሰንት

መመሪያዎች፡

1. የተጣበቡትን እንቁላሎች ለማዘጋጀት፣ በእንጨት ያልታቀፈ ክህሎት፣ የወይራ ዘይቱን መካከለኛ ሙቀት ላይ ማሞቅ፣ የተደበደቡትን እንቁላሎች መጨመር፣ በየ20 ሴኮንዱ ማንቀሳቀሻ፣ ከዚያም ቅመማ ቅመሞችን ጨምረህ አስቀምጥ።
2. ስጋውን ለስላሳና ክሬሚ ስጋ እስክታገኝ ድረስ በትንሽ ሳህን ውስጥ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ቀላቅለው።
3. ሳንድዊቹን ለማዘጋጀት ስጋን በቶርቲላ ዳቦ ላይ ካኖርከው በኋላ አይብ፣ ቡናማ ቀለም፣ ፀሐይ የደረቀ ቲማቲም፣ ስፒናች እና እንቁላል ይኮርህ። ከሁሉም ጎን፣ ከታችኛው ከላይ በጥብቅ አንከባለለው።
4. በሞቀ ሁኔታ የበቆሎውን ዘይት ካስቀመጥክ በኋላ ቶርቲላ ወርቃማ እስኪሆን ድረስ መጠቀሚያዎቹ ከሁሉም አቅጣጫ ቡናማ እንዲሆኑ አድርግ። በግማሽ ቆርጠህ አገልግል።

ዶሮ ቡራቶ ሳህን



ንጥረ ነገሮች፡
ለጾሮ፡

200 ግራም የተረፈ ዶሮ ተቆራረጠ
1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA አህምስ
የአህምስ ዘይት ተጨማሪ
1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት
1/2 የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ

ለሩዝ፡

1/4 ኩባያ ጥቁር ባቄላ፣ ተሟጠጠ
1/4 ኩባያ ቆሎ፣ ተሟጠጠ
2 Tablesማን አቮካዶ ክሬም
2 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆራረጠ ሌጣ
2 የጠረጴዛ ማንኪያ ቲማቲም
2 የጠረጴዛ ማንኪያ ሽንኩርት
ተቆራረጠ
2 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆራረጠ
የቼዳር አይብ
2 የጠረጴዛ ማንኪያ ዎቾ ጉምዝ
ክሬም

አቮካዶ ክሬም፡

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት
1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር
ዱቄት
1 አቮካዶ
1 ላይም፣ ጭማቂ
1 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆራረጠ ሲላንትሮ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ደረሰው ሰራተኛ

መመሪያዎች፡

1. የአገልግሎት ክፍልን ለማዘጋጀት የምግብ ማቀዝቀዣ ውስጥ አስቀምጦትና ለስላሳና ክፍል አስከፊ ድረስ ተቀላቅሉ፡፡ ለብቻህ አስቀምጥ፡፡
2. ደረሰውን ለማዘጋጀት፡ በብልሃት፡ ዘይቱን በማሞቅ፡ የተረፈውን የተቆራረጠውን ደረ ከቅመማ ቅመሞችና የሎሚ ጭማቂዎች ጋር ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ያህል አብስለው፡ ቀስቃሽ፡፡
3. ራሽን ከሲላንትሮና ከሊም ጭማቂ ጋር ቀላቅለው፡፡
4. በሳህተ ውስጥ ያለውን ራሽ፡ በቆሎ፡ በቁላ፡ ሌትቱስ፡ ተማቲም፡ ሽንኩርት፡ ደረና አይብ፡ ከዚያም በአገልግሎት ክፍልና ጎምዛዛ ክፍል፡ ከዚያም በጃላፔኖስ የተለበጠ ልብስ አስቀምጥ፡፡



10 ደቂቃ



በቀላሉ



አስያ



ያገለግላል 1

ንጥረ ነገሮች፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ቂጥ ተጨፈጨፈ

80 ግራም ኑዲስ

1/4 ኩባያ አዲስ ቡናማ እንጉዳይ፣ የተቆራረጠ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ጁሊየንድ ካሮት

1 አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የተቆረጠ

1 የነጭ ሽንኩርት፣ የተቀነባበረ

1 1/2 ኩባያ የዶሮ መረዝ

ለሶስት፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ቀላል አኩሪ ስጋ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ኦይስተር ስጋ

1 የሻይ ማንኪያ ጣፋጭ አኩሪ ስጋ

መመሪያዎች፦

1. በሞቀ ሁኔታ ዘይቱን በማሞቅ እንጉዳዮቹን አስኪበሉ ድረስ አብስለው። ነጭ ሽንኩርቱንና የተቀጠቀጠውን ቀይ በርበሬ ጨምረህ ለሁለት ደቂቃ ያህል ካንቀሳቀሰች በኋላ ለይተህ አስቀምጥ።
2. በማሰሮ ውስጥ ካሮትን፣ እንጉዳይን፣ አረንጓዴ ሽንኩርትን፣ ቡዲስንና ስጋን ጨምረህ ጨምር። ከዚያም ማሰሮው ሁሉ አስኪሽፈንና አስኪዘጋበት ድረስ የዶሮውን መረዝ አፍስሰው።
3. በማይከሮዌቭ ሞገድ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ ያህል ማሰሮውን በማሞቅ ተደሰት።



10 ደቂቃ



ጣሊያንኛ



በቀላሉ



ያገለግላል 1

ንጥረ ነገሮች፦

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA
ኤክስትራ ቪርጅን ዘይት ኦሊቭዘይት
AFIA SALT, ለመቅመስ
1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር
ዱቄት

1 ትላልቅ የወራሽ ቲማቲም፡
የተቆራረጠ
1/2 የሻይ ማንኪያ ጣሊያንኛ ቅመም
ቅመም
1 የነጭ ሽንኩርት፡ የተቀነባበረ
3 የጠረጴዛ ማንኪያ ባልሳሚክ
ሆምጣጤ

ለሳንድዊች ስብሰባ፦

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ፒስታቸዮስ
ቁራዎች, የተቆራረጠ
2 የሻይ ማንኪያ ፔስቶ
2 የቲማቲም ቆራረጥ
200 ግራም ትኩስ ሞዛራላ አይብ,
የተቆራረጠ
1/2 ዋንጫ አረጉላ
2 የቆራረጠ ዳቦ

መመሪያዎች፦

1. በሳህን ውስጥ የባልሳሚክ ሆምጣጤ፡
የወይራ ዘይት፡ ነጭ ሽንኩርት፡ ጩው፡
ጥቁር በርበሪና የጣሊያን ቅጠላ ቅጠል
በደንብ እስኪደባለ
2. የቲማቲም ንጣፎችን በማሪናድ ላይ
ጨምረህ ቀሪውን ሳንድዊች አያዘጋጁ፡፡
ለ5 ደቂቃ ይቀመጡ፡፡
3. የዳቦውን ቁርጥራጭ በወይራ ዘይት
በመርጨት ወርቃማ ቡናማና ደብዛዛ
እስኪሆን ድረስ በሁለቱም ጎኖች
ይረጩታል፡፡
4. በቆርቆሮ ውሃ ላይ የፔስቶ ስጋ ከጨረሰክ
በኋላ አይብ ከተቆራረጠ በኋላ የቲማቲም
ቁራጭ ከላይ አረጉላ ና የተቆራረጠ
ፒስታቸዮስ ስጋ ይዘረጋል፡፡ ሁለተኛውን
ቁራጭ ዳቦ ሸፍነህ አገልግለው፡፡

ህጽ



4 ሰዓቶች



ባቡዳ



ከበኔ



አገልግሎት 4

ቅመሞች፦

- AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት
- 2 ቀይ ሽንኩርት, የተቆረጠ
- 1 1/2 ሊትር ውሃ
- 1 የዶሮ ቡድሎን ኩብ
- 2 ሊትር ቅቤ ወተት
- 1 ኩባያ ሩዝ
- 1 ሊትር ወተት
- 2 የጃሪሽ አቆስጣዎች

ለጋርነሽ፦

- 1/4 ኩባያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት
- 1 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA መራት ጥቁር ሊሞን የደረቀ
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት
- ጥቁር በርበሬ ዱቄት, ለማጣጣም
- 2 ቀይ ሽንኩርት, በግምት የተቆረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ዶሮ ቡሪቶ ሳህን

መመሪያዎች፡

1. ጃሪቹንና ሩዝን በደንብ ካጠቡት በኋላ ለብ ባለ ውኃ ውስጥ ለሁለት ሰዓት ያህል አጠባቸው።
2. ሽንኩሉን በተስማሚ ምጣኗ ውስጥ ወርቃማ እስኪሆን ድረስ በትንሽ ዘይት አስቀምጥ።
3. ሩዝና ጃሪሽ ሽንቱ ላይ ጨምረህ ወተቱ ከጨመረ በኋላ ቅመሙ እስኪጣመር ድረስ ያለማቋረጥ እየተንቀሳቀሰ ነው። በውህዱ ውስጥ ጨውና ከሙን ጨምረህ ውህዱ እስኪፈላ ድረስ በደንብ እየተንቀሳቀሰ ነው።
4. እርጋውን በወተቱ ውህድ ላይ ጨምረህ በዝቅተኛ ሙቀት መነቃቃቸንን መቀጠል ትችላለህ።
5. አስፈላጊ ሆኖ ሲሆነው ውሃ እና የዶሮ ቡዩሎን ክቦ ጨምረህ እስኪጨርሱ ድረስ ለሁለት ሰዓት ተኩል ያህል አብስለው ትተዋቸውና አልፎ አልፎ ይነቃቃሉ።
6. ዝቅተኛ ሙቀት ባለው ምጣኗ ውስጥ ዘይቱን፣ ሽንኩሉንና ጨዉን ጨምረህ ወርቃማ እስኪሆን ድረስ ያለማቋረጥ ይንቀሳቀሳል። ቅመማ ቅመሙን ጨምረህ ለ3-4 ደቂቃ ያህል በደንብ ካነቃቃህ በኋላ ሙቀቱን አጥፋው። በጃሪሽ ላይ አፍስሰው አገልግሉ።

ገብረ ገብረ የገብረ ገብረ የገብረ ገብረ



45 ደቂቃ



ባቡዳ



በቀለሉ



አገልግሎት

ንጥረ ነገሮች፦

600G ዓሣ FILLET

(መካከለኛ ወፍራም ረጅም ቁራጭ ቁራጭ)

AFIA አትክልት ፀሐይ ዘይት

የዳቦ ፍርፋሪዎች፦

2 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት

1 1/2 ኩባያ ዎች የዳቦ ፍርፋሪ

1 1/2 ኩባያ የፈለ ውሃ

1 ኩባያ ቡናማ ስኳር

ታሃሲ ሶስ፦

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት

1/2 ዋንጫ ታህረ

1/4 ኩባያ ውሃ

1/4 ኩባያ ሎሚ ጭማቂ

2 ቁልቁል ነጭ ሽንኩርት

ፈሳሽ ቅልቅል፦

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት

1 እንቅላል

1 Tables ማንኪያ ማዮኔዝ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ዱቄት

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ውሃ

ታራፊንጅ ሶስ፦

2 የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA የቡታ ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ

AFIA ጨው ለማጣጣም

1/4 ኩባያ ታምረ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

በጣም ተፍጥሮ የተዘጋጀ ዓሣ በጣም ጣፋጭ ተመርኮይኗል ሳስ

መመሪያዎች፡-

1. ሁሉንም ፈሳሽ ንጥረ ነገሮች በሳህን ውስጥ ካቀላቀልክ በኋላ ዓሣውን በውህዱ ውስጥ ካጠለቀህ በኋላ ከሁሉም አቅጣጫ ባሉት የዳቦ ፍርፋሪዎች ውስጥ ካስቀምጠው በኋላ ለይተህ አስቀምጦህ አስቀምጦታለሁ።
2. በሳህን ውስጥ ግማሽ ኩባያ የሚፈላ ውኃ በመጨመር የታማሪንጅ ጨምረህ ጨምር። ለ20 ደቂቃ ያህል ከተቀመጥክ በኋላ የተቀመመውን ነገር ለማስወገድ በጅማው ውስጥ አስቀምጥ።
3. የታማሪንጅ ጭማቂውን ወደ አንድ ትንሽ ስጐ ካዛወረው በኋላ ስኳሩን፣ ከሙን፣ የተፈጨውን ቀይ በርበሬና ጨው ጨምረህ ጨምር። ዝቅተኛ ሙቀት ላይ ለ 10-12 ደቂቃዎች እስኪወፍር ድረስ አብስለው፣ ከዚያም ወደ ሳህን አዛውሩ እና ሙሉ በሙሉ እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ።
4. የታሂረ ስጐ ለማዘጋጀት የምግብ ፕሮሲሰር ላይ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ጨምረህ እስከ ክሬሚ ድረስ ተቀላቅሉ።
5. በሙቅ ዘይት ውስጥ ዓሦቹ ከሁሉም አቅጣጫ ለ 7 ደቂቃ ወይም ወርቃማ ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ ማጥበስ። ወዲያውኑ የሎሚ ቁራጭ፣ የታሂረ ስጐና የታማሪንጅ ስጐ ይዛቸኋቸው አገልግሉ።

የተጠበቀ ምግብ



45 ደቂቃ ያስገኛል



ሚዲትራኒያን



በቀለሉ



አገልግላል

ንጥረ ነገሮች፦

1 ኪሎ ግራም ሙሉ ዶሮ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሂማላያን ጨው

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት

2 የሻይ ማንኪያ AFIA የሰንዴ ዱቄት

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ማር

2/3 ኩባያ ሮማን ጭማቂ

1/4 ኩባያ ባልሳሚክ ሆምጣጤ

1/2 ኩባያ አኩሪ ሶስ

2 የሻይ ማንኪያ ብርቱካን ቅቅቅ

2 ኩፋኖች ብራሰልስ ያቆጠቁጣሉ፤ በግማሽ ቀንሰው

1/2 ኩባያ የሮማን ዘር

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የተጠበሰ ሮማን ጾሮ

መመሪያዎች፦

1. ሁሉንም ፈሳሽ ንጥረ ነገሮች በሳህን ውስጥ ካቀላቀልክ በኋላ ዓሣውን በውህዱ ውስጥ ካጠለቀህ በኋላ ከሁሉም አቅጣጫ ባሉት የዳቦ ፍርፋሪዎች ውስጥ ካስቀምጣው በኋላ ለይተህ አስቀምጦህ አስቀምጦታለሁ።
2. በሳህን ውስጥ ግማሽ ኩባያ የሚፈላ ውኃ በመጨመር የታማሪንድ ጨምረህ ጨምር። ለ20 ደቂቃ ያህል ከተቀመጥክ በኋላ የተቀመመውን ነገር ለማስወገድ በጅማው ውስጥ አስቀምጥ።
3. የታማሪንድ ጭማቂውን ወደ አንድ ትንሽ ስጐ ካዛወረው በኋላ ስኳሩን፣ ከሙን፣ የተፈጨውን ቀይ በርበሬና ጨው ጨምረህ ጨምር። ዝቅተኛ ሙቀት ላይ ለ 10-12 ደቂቃዎች እስኪወፍር ድረስ አብስለው፣ ከዚያም ወደ ሳህን አዛውሩ እና ሙሉ በሙሉ እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ።
4. የታሂረ ስጐ ለማዘጋጀት የምግብ ፕሮሲሰር ላይ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ጨምረህ እስከ ክሬሚ ድረስ ተቀላቅሉ።
5. በሙቅ ዘይት ውስጥ ዓሣቹ ከሁሉም አቅጣጫ ለ 7 ደቂቃ ወይም ወርቃማ ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ ማጥበስ። ወዲያውኑ የሎሚ ቁራጭ፣ የታሂረ ስጐና የታማሪንድ ስጐ ይዛቸዋቸው አገልግሉ።

ከሳዊ ረዝ ጋር ከሽሪ ምጥ ጋር



40 ደቂቃ



ሳውዲ



ቀለል



አገልግሎት 4

ንጥረ ነገሮች፦

250g ትልቅ ሽሪምፕ

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA CORN

የአህምልላ ዘይት+ጨማሪ

AFIA ጨው ለማጣጣም

AFIA ጥቁር በርበሬ ዱቄት, ለማጣጣም

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮሪካንደር ዱቄት

3 AFIA ባልክ ላይም ታሽግ

1 የሻይ ማንኪያ አፊያ ቅመሞች

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ቅቤ

1/2 ዋንጫ የተቆረጠ ሽንኩርት

2 ቁልቁል ነጭ ሽንኩርት

1 ኩባያ የተቆረጠ ቲማቲም

3 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም ማጣፊጫ

1/2 ባንቸ የተቆረጠ ሲላንትሮ

1/2 ባንቸ የተቆረጠ ፓርሰሊ

1/2 ባንቸ የተቆረጠ ንጣፍ

2 ኩባያዎች ሀሳዊ ሩዝ፣ ለአንድ ሰአት የታጠበ

2 የባሕር ወሽመጥ ቅጠሎች

ውሃ

ለጋርነጽ፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ፓርሰሊ ተቆራረጠ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ የተቆረጠ ሲላንትሮ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሐሳዊ ሩዝ ከሽሪምፕ ጋር

መመሪያዎች፦

1. በድስት ውስጥ መካከለኛ ሙቀት ባለው ድስት ውስጥ ዘይትና ቅቤ ጨምረህ ሽንኩ አስኪበቅል ድረስ ቅቤውን አጨምረው። ነጭ ሽንኩርቱን ጨምረህ ለ30 ሴኮንድ ያህል ተነቃቅ።
2. ቲማቲሙና ቲማቲሙ አስኪበላሹና የቲማቲም ፈሳሾች አስኪተኑ ድረስ ደረግፏና ይንቀሳቀሳቸው።
3. ሲላንትሮና ፓርስሊ ጨምረህ ከተነቃነቅክ በኋላ ቅመማ ቅመሞችንና ሽሪምፕዎችን በሙሉ ጨምረህ ለአንድ ደቂቃ ያህል ተደባለቅ፤ ከዚያም ሽሪምፕን ለየት ባለ ምጣድ ውስጥ አስቀምጠው።
4. ሩዝን በባሕር ወሽመጥ ቅጠሎችና በደረቁ ሊሞች ጨምረህ ሩዝን ሙሉ በሙሉ አስኪሽፍን ድረስ ውጋ ጨምር።
5. ሩዝ በዝቅተኛ ሙቀት ላይ ለ15-20 ደቂቃ ወይም ምግብ አስኪበስልና ትንሽ አስኪረጥብ ድረስ አብስለው።
6. ይህ በእንዲህ እንዳለ በሽሪምፕ ላይ ትንሽ የበቅሎ ዘይት ጨምረህ መካከለኛ ሙቀት ላይ ለ2-3 ደቂቃ ያህል አብስለው ቀለል ያለ ቡናማ አስኪሆን ድረስ አብስለው። በሽሪምፕ ላይ ምርቱን ጨምረህ አስቀምጠህ አስቀምጠህ አስቀምጥ።
7. ሩዝ በሚበስልበት ጊዜ ከሽሪምፕና ከጨዋማ ቅጠላ ቅጠሎች ጋር አቀርበው።

ህህባ ንጹሕ



40 ደቂቃ



ሰውዲ



ቀለል



አገልግሎት 4

ንጥረ ነገሮች፦

1/2 ኪሎ ግራም ሚኒክፍ የግመል ስጋ

1/2 ኪሎ ግራም ሚኒክፍ የበሬ ሥጋ

AFIA የተክል ፀሐይ ዘይት, ለመጥበስ

AFIA ጨው ለማጣጣም

AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት, ለመቅመስ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮሪክንደር

ዱቄት

3 ቁልቁል የተነጠፈ ነጭ ሽንኩርት

1 ኩባያ ማሸላ

ለአገልግሎት፦

AFIA የበሰለ ቼክፒስ

ኩክምበር

የፔሪ ቲማቲም

ዲል

ሙሉ የስንዴ አንጂራ

ጥቁር ዘሮች

ሱማክ

የተፈላ የድርብ እንቁላል

ለታሃኒ ሶስ፦

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የቡታ ዱቄት

AFIA ጨው ለማጣጣም

AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት, ለመቅመስ

3 የጠረጴዛ ማንኪያ ታሃኒ

3 የጠረጴዛ ማንኪያ እርጎ

ውሃ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ሽንኩርት

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ነጭ ሆምጣጢ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሚሮ ኬባብ

መመሪያዎች፦

1. በአንድ ትልቅ ሳህን ውስጥ ስጋውን ከቅመማ ቅመሞች፣ ከማሽላ ዱቄትና ከነጭ ሽንኩርት ጋር ጨምረህ ቅመሙ እስኪፈጠር ድረስ በእጅ ንፋስ ጨምር። ሥጋውን በትናንሽ ኳሶች አስቀምጥ።
2. መካከለኛ ሙቀት ባለው ምጣኛ ውስጥ ዘይቱን ጨምረህ ቡናማ እስኪሆን ድረስ የሥጋ ኳሶችን አስቀምጥ።
3. በትናንሽ ሳህን ውስጥ የታሂኒስ ስጋውን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በመጨመር እና በሂስኪንግ በማዘጋጀት እንደ አስፈላጊነቱ ውሃ በመጨመር ለስላሳ ና ክሬሚ ወጥ ነት ላይ መድረስ.
4. በሳህን ውስጥ የታሂኒስ ስጋና ኬባብ ቁርጥራጮችን አኑር፤ ከዚያም ቲማቲምና ኩከምበር፣ እንቁላል፣ ጫጫትና ዲል፣ በሱማክና በጥቁር ዘሮች የተለበጠ ልብስ ጨምረህ አቅርቦው።

ኦንጉዳድ



1 ሰዓት



አንግሊዝ



ቀለል



አገልግሎት 6

ንጥረ ነገሮች፦

- 3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA የአህምልገዝ ዘይትተጨማሪ (እቅባት ተጨማሪ)
- 2 የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA ሂማላያን ሮዝ ሶልት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት
- 1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ
- 1/4 ኩባያ የደረቀ ፖርሲኒ ኦንጉዳድ፣ በሞቀ ውሃ የታጠበ
- 2 ኩባያ ዎች ትኩስ ኦንጉዳድ, የተቆራረጠ
- 8 አዲስ ጠቢብ ቅጠሎች, ቀጭን የተቆራረጠ
- 1 የሻይ ማንኪያ የደረቀ ታይም
- 2 አነስተኛ ሸንኩርት, ቀጭን የተቆራረጠ
- 2 ትላልቅ ሊኮች, ነጭ ክፍሎች, ቀጭን የተቆራረጠ
- 6 ትላልቅ አንቁላሎች
- 1 1/2 ኩባያዎች ከባድ ክሬም
- 1 1/2 ኩባያ ሙሉ ወተት
- 1/3 ኩባያ ተወስኳል ግሩኖር ጅብ
- 340 ግራም ብዮሼ ዳቦ, ወፍራም ቆራጭ
- 1/8 ኩባያ ተወስኳል ፓርሜሳን ጅብ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

እንጉዳይ ዳቦ ፑዲንግ

መመሪያዎች፡

1. የፖርሲኒ እንጉዳዮችን ጨምረህ ፈሳሹን አስቀምጥ።
2. በቅርቆሮ ሰሌዳ ላይ የፖርሲኒ እንጉዳዮችን በሚገባ ቁረጥ።
3. በተልቅ ከህሎት ዘይትን በከፍተኛ ሙቀት ማሞቅ። ተኩስ እንጉዳዮችን፣ ቅጠሎችን፣ የደረቁ እንጉዳዮችን፣ ሽንኩርትን፣ ጠቢብ፣ ጨውና ጥቁር በርበሬ ጨምረህ ጨምር። ሽንኩሉ እስኪበስልና ቅመሙ በሙሉ እስኪበስል ድረስ ከ5-8 ደቂቃ ገደማ በኋላ ላይተህ አስቀምጥ።
4. በሳህን ውስጥ እንቁላሎቹን፣ ክራምን፣ ወተትን፣ የእንጉዳይ ፈሳሽን፣ ፓፕሪካንና ጨውን ጨምረህ ከጨመርክ በኋላ አንድ ላይ ተቀላቀል።
5. የግሩዬር አይብ ጨምረህ ደባለቅ።
6. የጋገረውን ምግብ ከታችና ከጎን በኩል ከቀቡት በኋላ ከተበሰለው የእንጉዳይና የሽንኩርት ቅልቅል ግማሹን ጨምረህ በንግፉ ላይ አስቀምጥ።
7. የዳቦውን ክቦች በውህዱ ላይ አዘጋጅ። የቀረውን የእንጉዳይ ቅልቅል በዳቦው ላይ ጨምረህ ጨምር።
8. የፓርሜሳንን አይብ ከላይ አከፋፍለው።
9. በቅድመ ሙቀት ምድጃ ውስጥ በ180 C ለ40-45 ደቂቃ በመጋገር ወደ መሃል እስኪገባ ድረስ ጋግ።
10. የፑዲንግን ገጽ በጥንቃቄ በመመልከት ከላይ ቡናማ እንዲሆን ከ2-3 ደቂቃ በታች ተወት።
11. ለ10 ደቂቃ ያርፍ፣ ከዚያም ሞቅ ያለ አገልግሎት ይግለፅ።



የቶማት



45 ደቂቃ



ጣልያን



መካከለኛ



አገልግሎት 3

ንጥረ ነገሮች፦

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA ኦርጋኒክ ኤክስትራ ቪርጂን ዘይት ኦሊቭዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ቱርመክ ትኩስ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፕፐር ዱቄት

2 ነጭ ሽንኩርት, ቀጭን የተቆራረጠ

2 ነጭ ሽንኩርት፣ ስለ የተቆራረጠ

1 ኩባያ አርቦሪዮ ሩዝ

1/2 ኩባያ አልኮል ያልሆነ ነጭ የወይን ጭማቂ

4 ኩባያ የዶሮ መረዝ

1 Tables ማንኪያ አዲስ ጠቢብ, የተቆረጠ

1/2 የሻይ ማንኪያ ነትሜን

1 ኩባያ ዱባ ንጹህ

1/2 ኩባያ ፓርሜላን ጅብ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የዱባ ሪሶት

መመሪያዎች፡

1. ከመካከለኛ ሙቀት ጋር በተያያዘ ትልቅ ክህሎት በመጨመር የወይራ ዘይት፣ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርትና ጠቢብ እንዲሁም ሳውቴ ጨምረህ ሽንኩርቱ ለ15 ደቂቃ ያህል ወርቃማ እስኪሆን ድረስ ጨምር።
2. ነጭን የወይን ጭማቂ ጨምረህ በብልሃቱ ውስጥ ያለው ጣዕም ሁሉ እስኪቀልጥ ድረስ ተነቃነቅ።
3. በመካከለኛ ስጋ ውስጥ የዶሮውን መረዝ እስኪፈላ ድረስ መካከለኛ ሙቀት ላይ ሙቀቱ።
4. ሩዙን በሽንኩሉ ላይ ጨምረህ ቀለል ባለ መንገድ ከጨመርከው በኋላ ጨው፣ ጥቁር በርበሬና ለውዝሜግ ጨምረህ ለሁለት ደቂቃ ያህል ያለማቋረጥ እየተንቀሳቀሰች ነው።
5. 1/2 ኩባያ የሞቀውን መረዝ ጨምረህ ሪሶቶውን ሙሉ በሙሉ እስኪውጣው ድረስ ያንቀሳቅሰው፤ ከዚያም ሌላ 1/2 ጽዋ ጨምረህ ደግመህ ደግመህ ትደግማለሽ።
6. ሁሉም ነገር እስኪዋሃድና ሩዙ “አል ዴንቴ” (የተበሰለ ነገር ግን አሁንም ትንሽ ጥብቅ) እስኪኖረው ድረስ በአንድ ጊዜ መጨመራቸውን ይቀጥሉ።
7. የዱባውን ንጹሕና የፓርሜሳን አይብ በቡና ጨምረህ ሙሉ በሙሉ እስኪደባለቅና ከሬሚ እስኪጨምር ድረስ ተንቀሳቅሰህ አቅርበው።



አፌሪካን ስብሰባ ስብሰባ

የተጠቃሚው ጥቅም



4 ሰዓቶች



ዓዚን



ቀለል



ያንድ 8

ንጥረ ነገሮች፡

- 2 ኪሎ ግራም እግር የበግ ጠቦት
- 1/2 ኩባያ AFIA ንፁህ የበቆሎ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር ፐፐር ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA ፒንክ ሂማላያን ሳልት
- 1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ
- 2 የጠረጴዛ ማንኪያ ዲጃን ሰናፍጭ
- 8 ነጭ ሽንኩርት በግማሽ ቀንሶ

መመሪያዎች፡

1. በትንሽ ሳህን ውስጥ ጥቁር በርበሬ፣ ጨው፣ ጣፋጭ ቀይ በርበሬ፣ ዲጃን ሰናፍጭ፣ እና የበቆሎ ዘይት አንድ ላይ አጣምሮ በደንብ ይቀላቀሉ።

2. በግ ጠቦት ላይ በርከት ያሉ ትናንሽ ሽፋኖች አድርግና በአያንዳንዱ ቁራጭ ላይ ነጭ ሽንኩርት አስቀምጥ።
3. የበግን ጠቦት ከፊሰስክ በኋላ ከፊትም ሆነ ከኋላ በሁሉም አቅጣጫ በየአቅጣጫው ዘርጋው።
4. እ30 ደቂቃ ያህል ወደ መጋገሪያ ጣውላ አዛወሩትና ይቆላሉ።
5. ከምድጃው ውስጥ አስወግዱና በአሉሚኒየም ፋይል በጥብቅ ይሸፍኑ።
6. የምድጃውን ሙቀት ወደ 170 ዲግሪ በመቀነስ እ3 ሰዓታት ማብሰል።
7. ከ 3 ሰአት በኋላ፣ የበግ ጠቦት ለመፈተሽ፣ በጣም ለስላሳና ከአጥንት ላይ መውደቅ ይኖርበታል።
8. እ10 ደቂቃ ያርፍ፣ ከዚያም በተጠበሰ እንጉዳይ እና ድንች አገልግል።

የጋሮ ከኮናት ኮሪ



30 ደቂቃ



በቀለት



ቀለል



ያግኙ 4

ንጥረ ነገሮች፦

500 ግራም አጥንት የሌለው፣ ቆዳ የሌለው የጋሮ ጡት፣ ወደ መካከለኛ ክቦች ይቆረጣል

3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA

የተከል ፀሐይ ዘይት

2 የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA

የዝንጅብል ዱቄት

2 የሻይ ማንኪያ ዎች AFIA ኮሪያንደር ዱቄት

3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA ካሪ ትኩስ

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር TTC ዱቄት

1 ኦኒየም፣ ትንሽ የተቀነባበረ

3 ነጭ ሸንኩርት

400 ml የኮኮናት ወተት

1 ኩባያ የተቆራረጠ ካሮት

1/2 ኩባያ አዲስ ስፒናች

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ሎሚ ጭማቂ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ቡናማ ስኳር

1/4 ኩባያ አዲስ ሲላንትሮ፣ ለልብስ ጥሩ የተቆረጠ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል



መመሪያዎች፦

1. በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ላይ ትልቅ ከህሎት ውስጥ፣ ዘይት እና ሽንኩርት መጨመር፣ ሽንኩርት ማለስለስ እስኪጀምር ድረስ ለ 5 ደቂቃዎች ያህል ሳንኬ ይጨምሩ።
2. ዶሮውን ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ያህል አብስለው፤ ወይም ምግብ እስኪበስል ድረስ አዘውትረህ ምግብ ማብሰል ትችላለህ።
3. ነጭ ሽንኩርቱን፣ ጣፋኑንና ኮሪያንደርን ጨምረህ ለአንድ ደቂቃ ወይም ጥሩ መዓዛ እስኪበስል ድረስ አብስለው።
4. የኮኮናት ወተት፣ ካሮት፣ ካሪ ፓውደር፣ ጨው፣ ቡናማ ስኳርና በርበሬ ጨምረህ ቅመማ ቅመሞች እንዲዋሃዱ አድርግ።
5. ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ነት መቀነስ እና ቅልቅል ቀስ ብሎ ለ 5 ደቂቃዎች፣ ወይም ፈሳሹ ወደ ተፈላጊው መጠን እስኪቀንስ እና ትንሽ እስኪወፍር ድረስ።
6. ስፒናች፣ የሎሚ ጭማቂ ጨምርና አንድ ላይ ተቀናጁቶ እንዲዋሃድ ማድረግ። ስፒናች እስኪለሰልስና እስኪለሰልስ ድረስ ከ1-2 ደቂቃ ያህል አብስለው።
7. በሲላንትሮ መርጫት ና ወዲያውኑ የሚያጣብቅ ሩዝ ይዛቸህ አገልግል።

ቀይ ሽንኩርት ፓስታ



40 ደቂቃ



ዓ-ዚን



በቀለሉ



ያገለግላል 2

ንጥረ ነገሮች፦

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA
ኦርጋኒክ ኤክስትራ ቪርጂን ዘይት
ኦሊቭዘይት

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የጥቁር
ፕፐር ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ፓፕሪካ

250 ግራም የበሰለ ፋረፋሌ ፓስታ

3 ነጭ ሽንኩርት, የተቆራረጠ

1 የሻይ ማንኪያ ትኩስ ታይም

1/2 ኩባያ ፓስታ ውሃ

3 የጠረጴዛ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

1/2 የሻይ ማንኪያ ሎሚ zest

3/4 ኩባያ ማብሰያ ክሬም

1/3 ኩባያ ተወስኋል ፓርመዝን ጅብ

መመሪያዎች፦

1. ዘይቱን በመካከለኛ ሙቀት ላይ በሞቀ ሁኔታ ሙቀቱ፡ ሽንኩርትን ጨምረህ ለ5 ደቂቃ ወይም ማለስለስ አስኪጃምሩ ድረስ ጨምር፡፡
2. ጨዉን ጨምረህ ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ዝቅ አድርጉት፡፡ ቀይ ሽንኩርቱ በጣም ለስላሳ ና ወደ ወርቃማ ቡናማ ቀለም ካራሜላጅ አስኪሆን ድረስ በየጥቂት ደቂቃው ያንቀሳቅሱ፡፡
3. ቀይ ሽንቱ ካራሜላጅ ከተደረገ በኋላ ቅመማ ቅመማ ቅመሞችን ጨምረህ ማብሰትን ቀጥል፡፡
4. ምግብ በሚበስልበት ጊዜ የፓስታ ውሃ፣ የሎሚ ጭማቂና የማብሰያ ክሬም ከተበሰለው ፓስታ ጋር ጨምረህ ጣዕሙ አስኪደመር ድረስ ለ2-3 ደቂቃ ማቅለጥ፡፡
5. የፓርሜላንን አይብ ጨምረህ በደንብ ቀላቅለህ አገልግል፡፡

ጣፋጭ ምግቦች

ፍጹም መደምደሚያ
ጣፋጭ፣ የሚያስደስት እና
ማቃተት የማይቻል፣
ምግቡን የሚያጠናቅቅ እና
እያንዳንዱን
ምንዳፍ ደስተኛ የሚያደርግ።



ከራሜላይዝኛ አልሞንድ እና ከርዳሞም ኬክ



1 ሰዓት



ውህደት



ቀለል



ያገለግላል 6

ንጥረ ነገሮች፦

ለኬክ፦

1/3 ዋንጫ AFIA ኮርን ኦይል PLUS

1 ዋንጫ AFIA አልሞንድ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮስታም

ዱቄት

1 1/2 ኩባያዎች አራስ-ከፍ ያለ

ዱቄት

1/2 የሻይ ማንኪያ መጋገሪያ ዱቄት

1/2 ኩባያ ሜፕል ሲረፕ

2/3 ኩባያ ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኬክስፖርት

1 የሻይ ማንኪያ ለውዝ ማውጫ

1 እንቁላል

ለአልሞንድ ስዊረል ፦

1/2 ኩባያ የአልሞንድ ቅቤ

2 የሻይ ማንኪያ ለውዝ ማውጣት

4 Tables ማንኪያዎች ማፕል ሲረፕ

ወተት (እንደ አስፈላጊነቱ)

ለቶፒንግ ፦

1/3 ዋንጫ AFIA አልሞንድ ተቆራረጠ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ማር

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ካራሜላዊ ዝና አልሞንድ እና ካርዳሞም ኬክ

መመሪያዎች፦

1. ለአልሞንድ ሽዋርል ሁሉንም ንጥረ ነገሮች አንድ ላይ በማቀናጀት ማጣፊጫ አሰናብቱ። በጣም ወፍራም ከሆነ ወተት መጨመር። ለብቻህ አስቀምጥ ።
2. ለቶፒንግ ደግሞ መካከለኛ ሙቀት ባለው ትንሽ ስጐ ውስጥ ማርውን ማሞቅ። መበላት ሲጀምር ሙቀቱን አጥፋና ለውዝ ውስጥ እንዲቀሰቅሱ ማድረግ። አንድ ጊዜ በደንብ ከተለበጠ በኋላ ለይተህ አስቀምጥ።
3. ለኬክ የቅድመ ሙቀት ምድጃ እስከ 170°C, ግሪዝ እና በብራና ወረቀት የመጋገሪያ ማሰሮ መስመር.
4. የደረቁትን ንጥረ ነገሮች በአንድ ሳህን ውስጥ እንዲሁም የደረቁትን ንጥረ ነገሮች በሌላ ሳህን ውስጥ አጣምሮ አስቀምጥ። በደረቁ ላይ እርጥብ ቅልቅል ጨምር።
5. ከለውዝ ውስጥ ግማሹን በኬክ ድብደባ ላይ ጨምረህ ቀስ ብለህ በመቀላቀል የአብነ በረድ እንዲፈጠር ማድረግ ትችላለህ።
6. ከባትሪው ውስጥ ግማሹን በተጋገረው መጋገሪያ ውስጥ አፍስሰው። ደረጃውን ደግመህ ከላይ ያለውን በማር የተለበጠ ለውዝ ክፈፍ።
7. ለ40-45 ደቂቃ ያህል በጥርስ መጫኛ ተጠቅመህ ጨርሰሃል። ስትታበይና ወርቃማ ስትሆን አስወግድ።
8. ከምጣድ ከመውደቁ በፊት ይቀዘቅዝ, በዱቄት ስኳር አቧራ, እና አገልግሎት

ሴሳም ቺፎን ኬክ



50 ደቂቃ



መካከለኛው ምስራቅ



መካከለኛ ችግር



አገልግሎት 10

ንጥረ ነገሮች፦

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA

የአጸይ ዘይት (ምጣኛ ለመቀባት)

3/4 ዋንጫ AFIA የሰሜን ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

195 ግራም ሴሳም ዘሮች

230 ግራም ዱቄት

3 የሻይ ማንኪያ የዳቦ ዱቄት

6 ትላልቅ የእንቁላል አስኳሎች

በከፍል መቀት

105 ግራም ታሂረ + 2 1/4 የሻይ

ማንኪያ

300 ግራም ስኳር

ለሜሪንጉ፦

9 ትላልቅ እንቁላል ነጭ

በከፍል መቀት

1/4 የሻይ ማንኪያ ሆምጣጤ

9 የጠረጴዛ ማንኪያ ውሃ

75 ግራም ስኳር

ለታሃረ ሱከራ ግሌዝ፦

1 ኩባያ ዱቄት ስኳር

1/2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኤክስፖርት

1 የጠረጴዛ ማንኪያ ታሂረ

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ወተት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሴሳም ቺፎን ሴክ

መመሪያዎች፡

1. ምድጃውን እስከ 180°C ድረስ ሙቀቱት።
2. የኬክ ምጣድ በዘይት ካቀቡት በኋላ የሴሳም ዘሮቹን በምጣዱ ውስጥ ካፈሰሱት በኋላ የታችኛውንና የጎኑን ክፍል እንዲለብሱ ቀስ ብላቸው መንሸራተት ይችላሉ። ከመጠን በላይ አስቀምጥ።
3. ዱቄቱን፣ የዳቦ ዱቄቱንና ጨውን በሳህን ውስጥ አስቀምጥ።
4. በሌላ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የእንቁላል አስኳል፣ ታሂረ፣ ዘይት፣ ስኳርና 9 የሾርባ ማንኪያ ክፍል ሙቀት ያለው ውኃ አንድ ላይ እስኪደመር ድረስ አስቀምጥ። የደረቁትን ንጥረ ነገሮች ጨምረህ በደንብ ከጨመርክ በኋላ ድብደባውን ለይተህ አስቀምጥ።
5. ነጩን እንቁላልና ሆምጣጤ በሳህን ውስጥ በኤሌክትሪክ ማቀላጠያ ሳህን ውስጥ አስቀምጣቸው፤ የፎሚ እብጠቶች እስኪታዩ ድረስ ለ15 ሴኮንድ ያህል በጸም ማያያዣ ውሰዱ።
6. በሚቀላቀሉበት ጊዜ የቀረውን ስኳር ቀስ በቀስ በመርጨት ከእያንዳንዱ ተጨማሪ ስኳር በኋላ ከ15-20 ሴኮንድ በኋላ ተጨማሪ ነገር ከመጨመሩ በፊት በደንብ እስኪዋሃዱ ድረስ ለ15-20 ሴኮንድ ያህል ይረጫሉ። ውህዱ የሚያንፀባረቅና ጠንካራ ጫፎች እስኪፈጠሩ ድረስ በሽሙጥ።
7. የጎማ ስፓቱላ በመጠቀም በባትሪው ላይ 1/3 የሚሪንጊውን ክፍል ጨምረህ እስኪደመር ድረስ ቀስ ብለህ ታጥፈህ ውህዱን እንዳታጣጥም ጥንቃቄ ማድረግ። ምንም ጅረቶች እስኪቀሩ ድረስ ሂደቱን ሁለት ጊዜ ደግመው።
8. ደበበውን በተዘጋጀው ምጣድ ውስጥ ካፈሰስክ በኋላ ማንኛውንም የአየር ብናኝ ለማሰራጨት በመደርደሪያው ላይ ያለውን ምጣድ ቀስ ብለህ መንካት።
9. ኬኩን ለ30-35 ደቂቃ ጋግ፣ አሊያም ወደ መሃል የገባው የጥርስ መጫኛ ንጹሕ ሆኖ እስኪወጣና ጫፉ እስኪታበይና ቀስ ብሎ ሲጫን ተመልሶ እስኪወጣ ድረስ ጋግ።
10. ለግሌዝ በአንዲት ትንሽ ሳህን ውስጥ ክሬምና የሚያብረቀርቅ እስኪሆን ድረስ የግለጽ ቅመማ ቅመማ ቅመሞችን በሙሉ በውስጡ አስቀምጥ።
11. ኬኩ ሲከናወን ወዲያውኑ በሽቦ ማሰር ላይ አስቀምጥና ወደ ቀኝ አቀጣጫ ውሰዷው። ይቀዘቅዝ።
12. ኬኩን በኬክ ሳህን ወይም በሌላ ትልቅ ሳህን ላይ አስቀምጥ። ከሸንኮራ ውርጅብኝ ጋር በመዝነበል እና በማገልገል ላይ

የበቆሎ ቅንጣቶች ሰብስብ



30 ደቂቃ



አረብኛ



ቀለል



ያገለግላል 6

ንጥረ ነገሮች፦

1/2 ዋንጫ AFIA ሰንፍላወር ዘይት +

1/4 ዋንጫ

1/2 ዋንጫ AFIA ሴሞሊና ከበደ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮስታም ዱቄት

2 ኩባያዎች የበቆሎ ቅንጣቶች፤

1 የሻይ ማንኪያ መጋገሪያ ዱቄት

1 ኩባያ ዱቄት ወተት

1 ኩባያ ክሬም

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

1 እንቁላል

3/4 ኩባያ ስኳር

2 የጠረጴዛ ማንኪያ ወተት

ለሙላት፦

1 ዋንጫ ቀመር ኪሽታ

ለሲረፕ ፦

200 ml ጣፋጭ የቆላ ወተት

170 ሚሊ ሊትር የሚተነው ወተት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የበቆሎ ቅንጣቶች ባስቡሳ

መመሪያዎች፦

1. በሳህን ውስጥ በመጀመሪያ የደረቁትን ንጥረ ነገሮች፣ የበቆሎ ቅንጣቶችን፣ የዳቦ ዱቄትን፣ የዳቦ ዱቄትን፣ ሴሞላይናን፣ ዱቄቱን ወተትና ስኳር ጨምር። ይቀላቀሉ፣ ከዚያም ፈሳሽ ንጥረ ነገሮች፣ እንቁላል፣ ዘይት፣ ቫኒላ እና ክሬም ይጨምሩ። በደንብ ቀላቅለው።
2. በመጋገሪያ ሳህን ውስጥ ግማሹን ቅልቅል ዘርጋው፣ ከዚያም ውፍረቱ የወተት አብብ እንደ ቀጭን ወደ ከፊል ወፍራም ንጣፍ ይጨምሩ። ትንሽ ቀረፋ ዱቄት መርጨት።
3. በቀረው ድብልቅ ላይ 2 የጠረጴዛ ማንኪያ ወተት ጨምርና ትንሽ ቀጭበው።
4. የተረፈውን ቅልቅል በክሬም ንጣፍ ላይ ካፈሰስክ በኋላ በ180°C ለ25 ደቂቃ ወይም ከታች ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ በቅድሚያ በሚሞቅ ምድጃ ውስጥ ጋግ።
5. ስትዘጋጅ 3/4ቱን ሲረጥ ላይ አፍሰስ፤ የቀረውንም ለአገልግሎት አስቀምጥ።

ሙዝ ካትሳካ ዝገላገል ክፍላገላ



15 ደቂቃ ምቹ



አሰያ



ቀለል



አገልግሎት 2

ንጥረ ነገሮች፡

- 1 ኩባያ AFIA የተሻሻለ በቆሎ ዘይት, ለመጥበቻ
- 2 ሙዝ፣ ርዝመቱ አንድ አራተኛ
- 1 ኩባያ ዱቄት
- 2 አንቁላል, ተደብድበዋል
- 1 ኩባያ ፓንኮ ዳቦ ፍርስራሽ

ለሪኮታ ክሬም፡

- 150 ግራም ከባድ ክሬም
- 250 ግራምስ ሪኮታ አይብ
- 50 ግራም ዱቄት ስኳር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኤክስፖርት

ለአገልግሎት፡

- የካራሜል ስግ
- ዱቄት ስኳር

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ሙዝ ካትሱ በ ሪኮታ ክሬም ጋር

መመሪያዎች፦

1. ሙዝ በማዘጋጀት ጀምር። በ3 የተለያዩ ምግቦች ውስጥ ዱቄቱን ጨምረህ ዱቄቱን፣ የተደበደበውን እንቁላልና የፓንኮ ዳቦ ፍርስራሽ ጨምር።
2. አንድ ቁራጭ ሙዝ ዱቄቱን ከዚያም እንቁላሎቹን ካጠለልከው በኋላ በፓንኮ የዳቦ ክምር ልበው። የቀረውን እያዘጋጀህ ወደ ሳህን ወይም ወደ ሽቦ ማሰሮ አዛወሩት።
3. ሙቀት 1 ኢንች ያህል ዘይት እስከ 180°C. ቀስ ብለህ 3-4 ቁራጭ ሙዝ በዘይቱ ውስጥ አስቀምጥ እና ለ 2-3 ደቂቃዎች በመጥበስ በሁለቱም ጎኖች ወርቃማ ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ. (የዘይቱን ሙቀት ከ170-180°C ድረስ ጠብቆ ማቆየት ይመረጣል።) ከመጠን ያለፈ ዘይት ለማፍሰስ ወደ ሽቦ ማሰሮ አዛውሯቸው።
4. የሪኮታ ክሬምን ለማዘጋጀት የሪኮታ አይብ በመቀማት ጀምርና በተቻለ መጠን ብዙ ውሃ ለማስወገድ ሞክር። በሳህን ውስጥ ሪኮታ፣ ስኳርና ቫኒላ እስኪለሰልስ ድረስ በሳህን ውስጥ አስቀምጥ።

የፈረንሳይ ቶስት ፎልጽ



			
15 ደቂቃ	የአሚሪካ	መካከለኛ ችግር	አገልግሎት 2

ንጥረ ነገሮች፡ ቀረፋ ቅቤ፡

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA ትልቅ ካሸው ብሮች, የተፈጠሩ

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA የቀረፋ ዱቄት

70 ግራም ያልጨው ቅቤ

50 ግራም ቀላል ቡናማ ስኳር

እቶስት፡

2 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA የአደይ ዘይት

8 ቅርቅሮ የቶስት ዳቦ

2 ትላልቅ አንቁላሎች

60 ሚሊ ሊትር ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኤክስፖርት

ስኳር ቅልቅል፡

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቀረፋ ዱቄት

50 ግራም ነጭ ስኳር

ክሬም ቺዝ የኬክ ጭማቂ፡

20 ግራም ያልጨው ቅቤ፡ የለሰለሰ

60 ግራምስ ክሬም አይብ, በክፍል ሙቀት

25 ግራም ዱቄት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የፈረንሳይ ቶስት ሮጅስ

መመሪያዎች፦

1. ለቀረፋ ቅቤ በትንሽ ሳህን ውስጥ የለሰለሰቅ ቅቤ፣ ቡናማ ስኳርና ቀረፋ አንድ ላይ አዋሃደው። ለብቻህ አስቀምጥ ።
2. ለከሬም ቺዝ ፍሮስትንግ ደግሞ የከሬም አይብ፣ ዱቄት ስኳርና ቅቤ እስኪለሰልሱ ድረስ ምቱት። ለመጠቀም ዝግጁ እስኪሆን ድረስ ማቀዝቀዣ።
3. ለወተት ቅልቅል፣ በአንድ መካከለኛ ሳህን ውስጥ እንቁላሎቹን፣ ወተቱንና ቫኒላውን አንድ ላይ አስቀምጥ።
4. ለቶስት ሮጅስ ከቶስተር የተቆራረጡ ትንፋሾችን አስቀምጣቸው፤ ከዚያም እስከ ስስ ድረስ በተንከባለለ ካስማ አስቀምጣቸው። የተረፈውን ቅቤ በእያንዳንዱ ቁራጭ ላይ በመደባለቅ ቅቤውን ከጨፈጨፍክ በኋላ በቆርቆሮ ውሃ መርጨትና አጥብቀህ ተንከባለል።
5. እያንዳንዱን የቶስት ጥብስ ለ20 ሴኮንድ ያህል በወተት ቅልቅል ውስጥ በማጥለቅ ሁሉንም ጎኖች ለመጥለፍ ዞር ማለት ነው።
6. የማይጣበቅ ክህሎት ውስጥ አነስተኛ መጠን ያለው ዘይት ማሞቅ እና በሁሉም ጎኖች ወርቃማ ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ የቶስት ጥቅልሎችን ማሞቅ.
7. የበሰሉትን የቶስት ጥቅልሎች በቀረፋው የስኳር ቅልቅል ውስጥ ተንከባለሉት። የከሬም አይብ አሻንጉሊት ጋር ጋር ማሰናጃ ጋር በረዶ እና ማቅረብ.

ክል-ማቅሹሽ ክል-ሃይሲ



2 ሰአት



ባቡዳ



አስቸጋሪ



አገልግሎት 8

ንጥረ ነገሮች፦

- 3 የጠረጴዛ ማንኪያዎች AFIA ንጹህ የኮርን ዘይት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የኑግ ዱቄት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት
- 1 1/2 ኩባያ ሙሉ የስንዴ ዱቄት
- 1 1/2 ኩባያዎች ነጭ ዱቄት
- 1 ኩባያ ቅቤ ወተት
- 1/2 ኩባያ ሙቅ ውሃ
- 1 የጠረጴዛ ማንኪያ ቅጽበታዊ አርሽ
- 1 የጠረጴዛ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ መጋገሪያ ዱቄት
- 1 አንቁላል

ሲረጥ ፦

- 1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የሚስጢር ዱቄት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮስታም ዱቄት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ጥቁር ሎሚደረቅ, መሬት
- 1 ኩባያ ነጭ ስኳር
- 2 1/2 ኩባያ ውሃ
- 25 ግራም ቅቤ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘጋጃች መቀጠል

ማሽላ ኬክ ከ የጉርት ጋር



40 ደቂቃ



ሳቦ-ዱ



ቀለል



አገልግሎት 9

ንጥረ ነገሮች፦

- 1/2 ዋንጫ AFIA ኮርን ኦይል ተጨማሪ
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮስታም ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ AFIA የኮስታም ዱቄት
- 1/2 ዋንጫ መሬት ማሽላ ዱቄት
- 1 ኩባያ ዱቄት
- 1 የጠረጴዛ ማንኪያ የኮሶ ዱቄት
- 3/4 ኩባያ ስኳር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
- 1 የሻይ ማንኪያ መጋገፊያ ዱቄት
- 1 ኩባያ አርጎ
- 1/4 ኩባያ ወተት

ለጋርገብ፦

AFIA ትልቅ አንድር አትክልት, የተቆረጠ ቸኮሌት ፔፕሽን የካራሜል ስጐ

መመሪያዎች፦

1. የቅድመ ሙቀት ምድጃ እስከ 190°C እና የመጋገፊያ ምጣኔ በዘይት መቀባት.
2. በሳህን ውስጥ የደረቁትን ንጥረ ነገሮች አንድ ላይ አጣምሮ አስቀምጥ።
3. በሌላ ሳህን ውስጥ ደግሞ አርጎውን፣ ዘይቱን፣ ወተቱንና ስኳሩን ጨምሮ። ስኳሩ አስከቀልጥ ድረስ ውህዱን በደንብ አስቀምጥ።
4. የደረቁትን ንጥረ ነገሮች በአርጎው ቅልቅል ላይ ጨምረህ በደንብ ካነቃቃህ በኋላ ደበበውን በምጣኔ ውስጥ በደንብ አፍሰሰው።
5. የአቸሎኒና የቸኮሌት ፔፕሽን ጨምረህ ከ20 እስከ 25 ደቂቃ ወይም እስኪበሰል ድረስ ምድጃው ውስጥ አስቀምጥ። ይቀዘቅዝ። ከዚያም በካራሜል ስጐ ይልባና አገልግል።

ፖም ደና ውሽ



20 ደቀቀ



አንግሊዝኛ



ቀለል



አገልግሎት 6

ንጥረ ነገሮች፦

AFIA የአጲደ ዘይት, ለመጥበስ

1 ቀይ ፖም፣ ተቆራረጠና የተለበጠ

1 አረንጓዴ ፖም ተቆራረጠ

ደረቅ ንጥረ ነገሮች፦

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቀረፋ ዱቄት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA የዝንጅብል ዱቄት

1/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1/2 ኩባያ ዱቄት

1/4 ኩባያ ስኳር

2 የሻይ ማንኪያ የመጋገር ዱቄት

1/4 የሻይ ማንኪያ የተጠለፈ ኖትሜን

እርጥብ ንጥረ ነገሮች፦

1/2 ኩባያ ወተት

2 አንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኤክስፖርት

ሸንኮራ ግዝፍ፦

2 ኩባያ ዱቄት ስኳር

3-4 የጠረጴዛ ማንኪያ ወተት

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ፖም ዶናውስ

መመሪያዎች፦

1. በአንድ ሳህን ውስጥ የደረቁትን ንጥረ ነገሮች ጨምረህ ደባለቅ። በሌላ ሳህን ውስጥ ደግሞ እርጥብ ንጥረ ነገሮችን ጨምረህ ደባለቅ።
2. እርጥብ ንጥረ ነገሮችን በደረቁ ንጥረ ነገሮች ላይ ጨምረህ ውፍረት እስኪኖርህ ድረስ መቀላቀል ትችላለህ።
3. ፖምን ጨምረህ በውህደቱ በደንብ የተለበጠ መሆኑን አረጋግጥ።
4. ዘይቱን በከበደ ክህነት መቀቱት።
5. ዘይቱ ከሞቀ በኋላ ሊጡን መጨመር ለመጀመር ሁለት ማንኪያዎችን ተጠቀም። በሁለቱም ጎኖች ለሁለት ደቂቃ ያህል ካቃጠለ በኋላ መቀቱን አስወግድና ሙሉ በሙሉ እንዲቀዘቅዝ አድርጓቸው።
6. በሳህን ውስጥ በደንብ ቀላቅለው በደንብ እስኪለበስ ድረስ እያንዳንዱን የዶና ውህድ ውስጥ አስቀምጡት። ለአምስት ደቂቃ ይቀመጡ፤ ከዚያም ያገልግሉ።

ቀረፋ ቫፍልስ ከካራሜላድዝድ ሙዝ ጋር



30 ደቂቃ



አሜሪካዊ



ቀለል



አገልግሎት 8

ንጥረ ነገሮች፦

113 ML AFIA ንጹህ CORN OIL + 1 የሾርባ ማንኪያ, ለዋፍል ማሽን መቀባት
3/4 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

2 3/4 ኩባያ ዱቄት

1/4 ኩባያ ስኳር

1 1/4 የጠረጴዛ ማንኪያ መጋገፊያ ዱቄት

2 ኩባያ ወተት

2 ትላልቅ አንቁላሎች

2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኤክስፖርት

ለካራሜላድ ሙዝ፦

1 የሻይ ማንኪያ AFIA የቀረፋ ዱቄት

1 ትላልቅ ወይም 2 ትናንሽ ያልበሰሉ ሙዝ, ርዝመት በግማሽ ቀንሷል

የተዘጋጀ የካራሜል ስጦ

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

ቀረፋ ቫፍልስ ከካራሜላደዝኛ ሙዝ ጋር

መመሪያዎች፦

1. የዋፍል ማሽኑን አስቀድምና በበቆሎ ዘይት ቅባት።
2. በአንድ ትልቅ ሳህን ውስጥ ዱቄቱን፣ ስኳሩ፣ የዳቦ ዱቄቱንና ጨውን አንድ ላይ አዋሃደው። ወተቱን፣ ዘይቱን፣ እንቁላሎቹንና ቫኒላውን በሳህን ውስጥ አንድ ላይ አዋሃደው።
3. የወተቱን ቅልቅል ዱቄቱ ውስጥ ካፈሰስክ በኋላ አንድ ላይ እስክትደመር ድረስ ተንቀሳቅሰው።
4. በሞቃት ቫፍል ማሽን ላይ በእያንዳንዱ ቫፍል 1/4 ኩባያ ድብድብ አፍስሱ. ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ጋግ። ከዚያም አገልግሎት ለመስጠት እስክትዘጋጅ ድረስ ወደ ሽቦ ማሰሮ ውሰዱ።
5. ለካራሜላደዝኛ ሙዝ መካከለኛ ሙቀት ያለው የማይጨበጥ ሙዝ አስቀምጥ። ካራሜል ስጐውን ጨምረህ ወደ ልሙጥ አምጣው።
6. ሙዙን ግማሽ ጨምረህ ለ2 ደቂቃ ያህል አብስለው። አንደኛው ወገን በካራሜል ተልቦ ትንሽ እስኪነድድ ድረስ።

የሚጥል ማርቻዲን



1 ሰዓት



ካናዳዊ



ቀለል



አገልግሎት 6

ንጥረ ነገሮች፦

ለሰስ፦

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1 1/2 ኩባያዎች ንጹህ ሜፕል ሲረፕ

1 1/2 ኩባያዎች ከባድ ጅራፍ ክሬም

ለኬክ፦

1/3 ዋንጫ AFIA ኮርን ኦይል ተጨማሪ

1/2 የሻይ ማንኪያ AFIA ሶልት

1 1/2 ኩባያ ዱቄት

1 1/2 የሻይ ማንኪያ መጋገሪያ ዱቄት

1 ኩባያ ስኳር

2 እንቁላል

3/4 ኩባያ ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ ኬክስፖርት

ቫኒላ ኦይስክሬም፣ ለማገልገል

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የሜፕል ማር ፑዲንግ

መመሪያዎች፦

1. የቅድመ ሙቀት ምድጃ እስከ 200°C. ዘይት ጋር የ 23ሮሜትር ካራ የዳቦ መጋገሪያ ሳህን ማቅለጥ...
2. ለሾርባው በሾርባ ውስጥ በሜፕል ሲረገጥ በከባድ ክሬም አንድ ላይ ተጣብቀህ እንኑር። ውህዱ እየቀለለ አልፎ አልፎ ይሸከረከራል።
3. ሙቀቱን ከጥፋና ስጋውን በተዘጋጅው የዳቦ ጋጋሪ ሳህን ውስጥ አፍስሰው።
4. ለኬክ በሳህን ውስጥ ዱቄቱን፣ የዳቦ ዱቄትንና ጨውን አንድ ላይ ከጣምሮ አስቀምጥ።
5. በሌላ ሳህን ውስጥ ዘይቱንና ስኳሩን እስከ ብርሃን ድረስ አንድ ላይ አስቀምጥ። እንቁላሎቹን አንድ በአንድ ጨምረህ ከእያንዳንዱ ተጨማሪ ነገር በኋላ በደንብ እየጮኸች። በወተቱና በቫኒላ ውሃ ውስጥ በውስጡ።
6. ደረቁን ንጥረ ነገሮች በእርጥብ ንጥረ ነገሮች ላይ ጨምረህ እስኪዋሃዱ ድረስ በሂስክ ጨምር።
7. በሞቃት ስጋው ላይ የኬክ ደብዛዛውን አፍስሰው። የዳቦውን ሳህን በመጋገሪያ ወረቀት ላይ አኑረው።
8. ለ45 ደቂቃ ያህል ጋግ፤ ወይም ከላይ ወርቃማ ቡናማ እስኪሆንና ስጋው እስኪፈነድቅ ድረስ ጋግ። በቫኒላ አደስክሬም አገልግሉ።

የተገባቸው ዋልት ዝንጂሮ ዳቦ መገንጠል



2 ሰዓት



ሀገጋሪ



መካከለኛ ችግር



አገልግሎት 10

ንጥረ ነገሮች፦

ለሊጉ፦

57 ML AFIA ንጹህ የበቆሎ ዘይት

270 ML ሙቅ ወተት

8 ግራም ቅጽብታዊ እርብ

90 ግራም ስኳር

577 ግራም ዱቄት

87 ግራም እርጎ

አንጸባራቂ፦

1 የሾርባ ማንኪያ AFIA CINNAMON POWDER

1 ኩባያ ነጭ ስኳር ዝግጁ

ለጋርነቱ ፦

የተዘጋጀ የካራሜል ስጦ

ለሶስ፦

1 ኩባያ ዋልት፣ ተቆራረጠ

ለኮቲንግ፦

1 የጠረጴዛ ማንኪያ AFIA የቀረፋ ዱቄት

1 ኩባያ ነጭ ስኳር

በሚቀጥለው ገጽ ላይ የምግብ አዘገጃጀት መቀጠል

የተንቆጠቆጠ ሞልታ ዝንጆሮ ዳቦ ማሪን

መመሪያዎች፡

1. ለዳው በሳህን ውስጥ በኤሌክትሪክ ማቀላጠያ ሳህን ውስጥ ወተቱን፤ ዘይቱንና እርጎውን አጣምሮ አስቀምጥ፡፡ ዱቄቱን፤ ስኳሩን እርሾውን ጨምር፡፡ ሊጡ ንጣፉን በመጠቀም ሊጡ እስኪሰበሰቡ ድረስ ተንበረከክ፡፡ ለስላሳና የመለጠጥ ሊጥ እስኪኖርህ ድረስ መንዘፍዘፍህን ቀጥል፡፡
2. ሊጡ ሲዘረጋ ሳይቀደድ ለማስረጃ ዝግጁ ነው፡፡ ኳስ ውስጥ አስቀምጥና በዘይት በታሸገ ሳህን ውስጥ አትረው፡፡
3. ተሸፍነህ ለአንድ ሰዓት ወይም በአጥፍ እስኪጨልም ድረስ ከፍ ያድርገው፡፡ ጋሱ እንዲለቀቅ ሊጡን ወደ ታች አወረዱት፡፡ ወደ ዱቄት ካዛወሪው በኋላ በትንንሽና አኩል በሆነ ቁራጭ ከፋፍለው፡፡ ትናንሽ ኳሶችን ቅርጽ ካቀረጽክ በኋላ ለይተህ አስቀምጣቸው፡፡
4. የኬክ ምጣኗ ቅባት፡፡

- የተቆረጠውን ኦቶሎኒ ግማሹን በምጣኗ ግርጌ መርጨትና ለይተህ አስቀምጥ፡፡
5. በአንድ ትልቅ ሳህን ውስጥ ነጩን ስኳርና ቀረፋ አጣምሮ አስቀምጥ፡፡
6. የሊጥ ኳሶችን በስኳር ቅልቅል ውስጥ አንከባለልና እያንዳንዱን ቁርጥራጭ ሙሉ በሙሉ ለመለበስ ተንቀጠቀጠ፡፡
7. በስኳር የተለበጡ ሊጥ ኳሶችን በተዘጋጃው ምጣኗ ውስጥ ካዘጋጃቸው በኋላ ለ30 ደቂቃ ያህል እንዲነሱ አድርግ፡፡ ከ30 ደቂቃ በኋላ የቀረውን ግማሹን የኦቶሎኒ ዱቄት ሊጡ ላይ መርጨት፡፡
8. የካራሜልን ስጎ በጽዋው የኬክ ምጣኗ ውስጥ ባሉት የሊጥ ኳሶች ላይ በጥንቃቄ አፍስሰው፡፡ የኦቶሎኒው ፍሬ በደንብ እንዲለበስ ለማድረግ ምጣኗውን ደጋግመህ መንቀሳቀስ፡፡
9. ለ 25 ደቂቃ ወይም ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ጋግ፡፡ የኬክን ጦርዝ ስፓቱላ ተጠቅመህ ከምጣዱ ላይ ፈታ፡፡
10. በሳህኑ ላይ አስቀምጥና ከማገልገልህ በፊት ለ5 ደቂቃ ያህል እንዲቀመጥ አደርገዋለሁ፡፡



የእኛን ድረ-ገጽ ይመልከቱ

www.ksa.afiaarabia.com

እና በ Instagram ላይ ይከተሉን።

