

# "הברכות", המתכונים והתבשילים בחגי תשרי אצל יהודי לוב

נונה מרי חג'ג'-לילוף לבית פלח-קיש; נונה מלכה חג'ג'-לילוף לבית בן-עטיה  
יעיזוב והנחיות - עדנה חג'ג'-לילוף לבית ארץ-קדושה; מלכה צרור לבית חג'ג'-לילוף  
עריכה וצילום - יעקב חג'ג'-לילוף

## תוכן העניינים

מתכוני "הברכות" עפ"י סדר ערב ראש השנה	עמ' 1-7
מתכוני התבשילים עפ"י סדר חגי תשרי	עמ' 8-54
ספנז (סופגנין, מעין סופגנייה שטוחה)	עמ' 8
כסכסו (קוסקוס)	עמ' 9
ח'בזת' חוש (חלות - לחם בית) + מפרום (קציצות בפרוסות תפוחי אדמה)	עמ' 10-11
טבח'ה בסלק' (תבשיל שעועית עם עלי מנגולד)	עמ' 12
טבח'ה בטמאטס (תבשיל שעועית/אפונה/גררגי חומס עם רסק עגבניות)	עמ' 13
ברודו (מרק צח עם עוף/בשר) + בזין (גבנוני בצק מבושל ועליהם תבשיל בצל)	עמ' 14
בסטיל (כיסוני מחית תפוחי אדמה ממולאים בבשר)	עמ' 15-16
רז מק'לי (אורז לבן) + טבח'ה בלח'דרה (תבשיל שעועית/אפונה גררגי חומס עם ירקות)	עמ' 17
עסבאן (כיסוני קיבה ממולאים)	עמ' 18
מסראן מחשי (מעיי ממולא)	עמ' 19
עסבאן מטלוק' (אגודת חלקי פנים קשורות) + קוקלה (כופתת סולת עם שומן ובשר)	עמ' 20
בסל וק'רעה (בצלים וקישואים ממולאים)	עמ' 21
טבח'ה בלכראת' (תבשיל כרשה)	עמ' 22
לחאם משווי (בשרים על האש)	עמ' 23
משנועה (רצועות כבד מיובשות) + ת'רשי בלק'רעה (סלט דלעת)	עמ' 24
ת'רשי בלח'ל (סלט דלעת עם חומץ)	עמ' 25
מרדומה (סלט עגבניות מבושל) + קפונטה (סלט ירקות מבושל)	עמ' 26
לים בלדי (לימון ליים - לימונים קטנים)	עמ' 27
מסייר (חמוצים) + מת'ואמה בלפאד (תבשיל עם חלקי פנים של כבש/בקר)	עמ' 28
בוריק בלחאם (עלי בצק עם מילוי בשר)	עמ' 29
כסכסו בלחאמס ורמאן (קוסקוס עם גררגי חומס וגררגי רימון)	עמ' 30
ברודו רשת'ה בדאחה (מרק אטריות ביצים)	עמ' 31
בסטליאן (עוגת טורט)	עמ' 32
רוזטה (מיץ/חלב שקדים)	עמ' 33
בולו (עוגת שמרים) + ספרה (עוגת סולת ותמרים)	עמ' 34
נוקידס (כדוריות בצק ברוטב עגבניות - ניוקי האיטלקי)	עמ' 35
ג'אז' מת'בל (עוף מתובל וצלוי)	עמ' 36
ג'אז' מק'לי (עוף מבושל וצלוי)	עמ' 37
חריימי (דג ברוטב חריף)	עמ' 38
טבח'ה בלק'רעה (תבשיל דלעת)	עמ' 39
טבח'ה בלכמון - כמונייה (תבשיל עם כמון)	עמ' 40
ארוסטו - טבח'ה בלק'ארס (תבשיל עם לימון)	עמ' 41
טבח'ה בלקליפיור (תבשיל כרובית) + טבח'ה בלקליפיור חמרה (תבשיל כרובית אדום)	עמ' 42
טבח'ה בלבמיה (תבשיל במיה)	עמ' 43
טבח'ה בלביטלז'אן (תבשיל חצילים)	עמ' 44
דרבאלי (תבשיל חצילים מטוגנים ברוטב)	עמ' 45
קעבר (קציצות בשר ברוטב) + מת'ואמה בלח'לאד (תבשיל עם חלקי פנים של כבש/בקר)	עמ' 46
יבראק' (כרוב ממולא)	עמ' 47
אריסה (תבשיל גרעיני חיטה)	עמ' 48-49
מקרונה בסלסה (מקרונים ברוטב עגבניות)	עמ' 50
כבדה וראייה משווייה (כבד וריאה צלויים) + כסכסו בלרמאן (קוסקוס עם גררגי רימון)	עמ' 51
לסאן מחשי (לשון בקר ממולא)	עמ' 52
מעק'וד (פשטידת תפוחי אדמה וביצים)	עמ' 53
מנינה (פשטידת חזה עוף ומוח)	עמ' 54

## "הברכות" של ערב ראש השנה

"הברכות", שעלו על שולחן ערב החג ועליהן נאמרו הברכות, נבחרו בחלקן, בשל שמותיהם בערבית בצליל הברכה (כמו: קרעה, סלק, כרת', תמר), בחלקן, בשל הסמליות הספציפית (כמו: רימון, ראש כבש, דג, תפוח בדבש, וכן ריבות שונות) ובחלקן, בשל הסמליות הכללית להראות שפע והרבה בתפזורת (כמו: בטוס, חאב עזיז, צימוקים, ענאבי, שומשום). משתדלים, ככל שניתן, שמניין של "הברכות" יהיה קרוב ל-40 (בתורה/בתנ"ך ובדת היהודית המספר 40 מהווה מספר מיסטי באירועים מכוננים בתולדות עם ישראל). המלחיות מפנות את מקומן, ובמקום המלח משתמשים בסוכר בברכת "המוציא לחם מן הארץ", לאיחולי שנה מתוקה.

## מתכוני "הברכות" עפ"י סדר ערב ראש השנה



מעג'ון ת'פאח (ריבת תפוחי-עץ - תפוח בדבש)



### החומרים:

500 גר' תפוחי עץ מקולפים וחתוכים לפלחים

250 גר' סוכר

2 כפות מיץ לימון טרי

3 מקלות קינמון

3 ניצני ציפורן

### אופן ההכנה:

שמים פלחי תפוחי-העץ בסיר, מוסיפים הסוכר ומיץ הלימון. מוסיפים התבלינים ומבשלים על להבה נמוכה עד שתפוחי העץ בשלים ומקבלים גוון זהוב. לאחר הבישול להוציא את מקלות הקינמון וניצני הציפורן.

**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שתתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה, מראשית השנה ועד אחרית השנה

**ריבות:** יהודי לוב מרבים להעלות ריבות על שלחן ראש השנה, לאיחולי שנה מתוקה. הריבות עשויות ממגוון של פירות וירקות, המבושלים עם סוכר, מיץ לימון ותבלינים, כאשר השכיחות ביותר הן ריבות של חבושים, ענבים ופרי הדר.



## עז'ה בלכראת' (חביתית כרשה)



### החומרים:

300 גר' בצלים של כראת' (כרשה)

5 ביצים

מלח (לפי הטעם)

שמן לטיגון

### אופן ההכנה:

משתמשים רק בחלק הלבן של בצלי הכראת'. שוטפים היטב ומבשלים במים עם מעט מלח כ-10 דקות ומסננים. קוצצים את הכראת' המבושל ומערבבים עם הביצים והמלח ומטגנים לעז'ה – חביתית.

**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שיכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו: תרום ידך על צריך וכל אויביך יכרתו

## עז'ה בסלק' (חביתית עלי מנגולד)



### החומרים:

300 גר' עלי סלק (מנגולד) משתמשים בעלה הירוק ללא החלק המרכזי הלבן

5 ביצים

מלח (לפי הטעם)

שמן לטיגון

### אופן ההכנה:

שוטפים את עלי הסלק, שמים בקערה ויוצקים עליהם מים רותחים. משהים ל-3 דקות (המים מרככים את העלים) ומסננים. קוצצים את עלי הסלק מערבבים עם הביצים והמלח ומטגנים לעז'ה – חביתית.

**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שישתלקו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו: סורו ממני כל פועלי און כי שמע ה' כל בכיי: סורו סורו צאו משם טמא אל תגעו צאו מתוכה הברו נושאי כלי ה'

### בלאח (תמרים צהובים)



**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שיתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו: יתמו חטאים מן הארץ ורשעים עוד אינם ברכי נפשי את ה' הללויה: ובחסדך תצמיח אויבי והאבדת כל צוררי נפשי כי אני עבדך

### מתכון 1: מעג'ון בלק'רעה (ריבת דלעת)



### החומרים:

500 גר' דלעת

250 גר' סוכר

2 כפות מיץ לימון טרי

3 מקלות קינמון

3 ניצני ציפורן

**אופן ההכנה:**

חותכים את הדלעת לקוביות, שמים בסיר ועליהן מפזרים סוכר ומיץ לימון. מוסיפים תבלינים ומבשלים על להבה נמוכה עד לצמיגות הרצויה. לאחר הבישול מסירים את מקלות הקינמון וניצני הציפורן.

**מתכון 2: ק'רעה מק'ליה (דלעת/דלורית מטוגנת)**



**החומרים:**

250 גר' דלעת/דלורית

שמן לטיגון.

**אופן ההכנה:**

פורסים את הדלעת לפרוסות בעובי ס"מ ומטגנים אותן. יש המפזרים עליהן מעט סוכר לאחר הטיגון.

**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שתקרע רוע גזר דיננו, ויקראו לפניך זכיותינו

**רוביא (תרמילים ארוכים וצרים של סוג שעועית ירוקה) + מיני מוצרים בתפזורת: בטום (פירות האלה הארצישראלית), ענאבי (ענבי שיזף), ז'לז'לאן (שומשום), חאב עזיז (אגוזי טייגר), זית'ון (זיתים)**



**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שירבו זכיותינו ותלבבנו



ענאבי



בטום



חאב עזיז



ז'לד'לאך



זית'ון



זית'ון

**רמאן (גרעיני רימון)**



**הברכה:** יהיה רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שירבו זכותינו כרמון

**דגים (מבושלים/אפויים/מטוגנים)**



**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שנפרה ונרבה כדגים ותשגח עלן בעינא פקיחא

**ראס כבש/ח'רוף (ראש כבש מבושל)**



**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שנהיה לראש ולא לזנב. ותזכור לנו אילו של יצחק

**כבדה וראייה (כבד וריאה צלויים, שרק מעטים מיהודי לוב נוהגים להוסיף לברכיות)**



**הברכה:** יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו, שתאיר עינינו בתורתך ותהיה שנה זו קלה עלינו כריאה: ראה נא בעונינו וריבה ריבנו ומהר לגאלנו גאולה שלמה וקרובה למען שמך והאר עינינו במאור תורתך, אמן \* בראש השנה, רוב יהודי לוב נמנעו מלאכול תבשילים חריפים (כמו: חריימי), וכן פירות וירקות חמוצים, מרים ובוסר.



## התבשילים בחגי תשרי

חגי תשרי העשירו את המטבח הלובי בגיוון התבשילים, המתכונים, המטעמים ודברי המתיקה. רבים חסכו וכלכלו תקציבם לקראת החגים, אפילו העניים המרודים ביותר, גם אם לא יכלו לקנות כבש לחג, קנו המזער הנחוץ, והשתדלו להעלות על שלחנם את רוב מגוון התבשילים והמטעמים, הנהוגים אצל יהודי לוב בחגי תשרי. רוב יהודי לוב בישלו כמעט את אותם התבשילים בארוחות השונות, הפרושות בכל ימי חגי תשרי, והיו רק הבדלים קטנים בין המשפחות והקהילות השונות.

### מתכוני התבשילים עפ"י סדר חגי תשרי

#### ראש השנה

##### "לילת' התנור" ב"לילת' אלערבה" (ליל ערב ראש השנה)

בסוף "לילת' אלערבה" של ראש השנה (ליל ערב ראש השנה), לפנות שחר, נוהגים להציב ליד בתי-הכנסת דוכנים לטיגון ספנז (סופגנין, מעין סופגנייה שטוחה), לשבירת רעבונם של המתפללים במשך כל הלילה. כך נוהגים גם ב"לילת' אלערבה" של כיפור (ליל ערב כיפור). על כן נקראו שני לילות אלה, שבהם טיגנו ספנז, "לילת' התנור".

#### ספנז (סופגנין, מעין סופגנייה שטוחה)



#### החומרים:

- 1 ק"ג קמח
- 1/2 כוס שמן
- 40 גר' שמרים (2כפות שמרים יבשים)
- 1 אבקת אפיה (בלוב היו משתמשים עם בי קרבונט)
- 1 כפית סוכר
- 1/4 כפית מלח (או לפי הטעם)
- מים לפי הצורך ליצירת בצק רך מאוד וצמיג (2-3 כוסות)
- שמן לטיגון עמוק

#### אופן ההכנה:

מערבבים כל החומרים יחד בקערה ויוצקים מים ליצירת בצק רך וצמיג, לשים היטב ונותנים לתפוח כ-45 דקות לשים שוב היטב את הבצק ונותנים לתפוח כ-30 דקות נוספות.

עם ידיים משומנות קורצים חתיכות בצק, פותחים למשטח עגול ודק ומטגנים משני הצדדים עד לקבלת צבע זהוב יש המפזרים על הספנזה סוכר, או מי סוכר/דבש; יש המוסיפים ביצת עין באמצע, מעט מלח ומכסים עם עלה בצק קטן.

## הצהריים שלפני הערב הראשון של ראש השנה

נוהגים להגיש בארוחת הצהריים של הערב הראשון של ראש השנה: כסכסו ומרק ירקות, ויש המוסיפים במרק נתחי עוף.

### **כסכסו (קוסקוס)**



#### **החומרים:**

1 ק"ג סולת

כף מלח (או לפי הטעם)

1 כוס שמן

כ-7 כוסות מים

ירקות שונים קצוצים למרק, לפי ראות עיני המבשל וטעמו, ויש המוסיפים נתחי עוף מערכת סירים מיוחדת לקוסקוס

#### **אופן ההכנה:**

מנפים הסולת, מוסיפים המלח,  $1/2$  כוס שמן ובוללים היטב, תוך כדי הערבוב מפזרים כוס מים. מנפים את גרגרי הסולת הלחים בנפה של כסכסו (ז'לאל-רשת מתכת עם חורים גדולים) כך שיתקבלו גרגרים קטנים, אותם מכניסים לסיר העליון של מערכת סירי הכסכסו (כסכס – סיר עם חורים בתחתית). בינתיים ממלאים את הסיר התחתון (ברמה)עד חציו במים ומניחים על להבה גדולה, עד שהמים ירתחו. את הכסכס שמים על הסיר עם המים הרותחים. אם רוצים, שמים ירקות (ונתחי עוף) בסיר, להכנת מרק. לכסות את הכסכס עם מכסה מחורר, או עם מפית נקייה, לאפשר לאדים לצאת, כדי שהשכבה העליונה לא תהפוך לעיסה רטובה מדי.

מבשלים, מרגע שיוצאים אדים, במשך כ-20 דקות, מסירים המכסה/המפית, מוסיפים  $1+1/2$  כוס מים על פני הקוסקוס, מכסים שוב ומבשלים עוד כ- $1/2$  שעה.

מעבירים הכסכסו (חצי בשל) לקערה גדולה, מוסיפים  $1/2$  כוס שמן ומערבבים, מוסיפים בהדרגה כ-3 כוסות מים, תוך ערבוב. מוודאים כי יש מספיק מים בברמה, מחזירים הכסכסו לכסכס ושמים על הברמה, מבשלים כ- $1/2$  שעה, מתחילת יציאת האדים. מעבירים הכסכסו הבשל לקערה גדולה, מוסיפים כוס עד  $1+1/2$  כוסות מים על פני הכסכסו, תוך ערבוב. מנפים בז'לאל על מנת לפזר הגושים, ומעבירים לקערת הגשה/צלחות, וכן מעבירים את מרק הירקות לקערת הגשה/צלחות.

## הערב הראשון של ראש השנה

נוהגים להגיש בארוחת הערב הראשון של ראש השנה: חלות, כסכסו, מפרום, טבחה בסלק' או טבחה בטמאטס וברודו.

## ח'בזת' חוש (חלות - לחם בית)



### החומרים:

- 1 ק"ג קמח
- 3 כפות שמרים יבשים
- 1/2 כוס שמן
- 1 כף מלח (או לפי הטעם)
- 1 כף סוכר
- 50 גרי שומשום
- 1 חלמון ביצה טרוף

### אופן ההכנה:

מערבבים הקמח עם השמרים והסוכר. שמים המלח והשמן על הקמח, מערבבים ומוסיפים מים תוך כדי לישה, עד אשר מתקבל בצק אחיד גמיש ורך. מכסים הבצק במפית ומניחים להתפחה כשעה. קורצים מהבצק הכמויות הרצויות להכנת חלות/לחמים/לחמניות ולשים אותן לכדורים, מכסים במפית ונותנים לתפוח במשך עוד עשרים דקות. יוצרים צורות רצויות מכל כדור, מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשאירים להתפחה נוספת.

אם יש צורך, חורצים חריצים אלכסוניים על הבצק, מורחים חלמון הביצה ומפזרים מעט שומשום ואופים בתנור בחום של 180 מעלות, עד גמר האפייה וקבלת צבע זהוב יפה.

\* בהכנת הלחם לכיפור, יש אשר הוסיפו לבצק בלישה 2 ביצים טרופות וכן קורט של מסכת'יה (לבונה) מומסת במעט מים.

### כסכסו: ראה המתכון לעיל

## מפרום (קציצות בפרוסות תפוחי אדמה)



### **החומרים לעיסת הבשר ומעטפת פרוסות תפוחי-אדמה:**

- 500 גר' בשר בקר טחון גס או קצוץ בסכין לחתיכות קטנות
- 2 בצלים גדולים מגוררים וסחוטים
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה
- 2 ביצים
- 1 כפית שטוחה של קינמון
- 1 כפית שטוחה פלפל שחור
- מלח (לפי הטעם)
- 2 פרוסות לחם רטובות וסחוטות (בארץ יש המוסיפים 1/4 כוס פירורי לחם, במקום הלחם)
- 4 תפוחי אדמה בינוניים למעטפת מילוי עיסת הבשר

### **החומרים לקימוח ולטיגון:**

- 250 גר' קמח לקימוח
- 4 ביצים טרופות בקערה שטוחה
- שמן לטיגון

### **החומרים לבישול:**

- 1 תפוח אדמה פרוס
- 1 עגבנייה פרוסה
- 1 בצל פרוס
- 1 כף גדושה של רסק עגבניות
- 1/4 כוס שמן

### **אופן ההכנה, הטיגון והבישול:**

מניחים בקערה הבשר הטחון, הבצל הקצוץ, הפטרוזיליה והכוסברה, הביצים (טרופות), הקינמון, הפלפל שחור, המלח ופרוסות הלחם הרטובות והסחוטות, ולשים הכל יחד לעיסה אחידה.

פורסים את תפוחי אדמה לפרוסות בעובי של כ-1 ס"מ, כל פרוסה פורסים שוב לשתי פרוסות דקות, אך מחוברות בקצה. זורים על פרוסות תפוחי האדמה מעט מלח למשך 5 דקות ושוטפים, או שורים את הפרוסות בקערה עם מים ומעט מלח, וכעבור מס' דקות שוטפים ומסננים (השרייה מרככת את תפוחי האדמה ומונעת השחרתן). ממלאים את פרוסות תפוחי האדמה בחופן מעיסת הבשר, מקמחים ומחדקים כל קציצה, טובלים בביצים הטרופות (יש המוסיפים לביצים הטרופות מעט רסק עגבניות מדולל), ומטגנים מכל הצדדים.

לבישול המפרום - שמים בסיר שטוח פרוסות תפוחי האדמה, פרוסות העגבנייה, פרוסות הבצל, רסק עגבניות ושמן (שלאחר הבישול יהיו לקיעאר - תוצר הלוואי, החרוך מעט, בתחתית הסיר). מניחים עליהם המפרום המטוגנים, האחד ליד השני, מוסיפים מים עד כיסויים ומרתיחים. לאחר הרתיחה ממשיכים בבישול על להבה בינונית, ולקראת סוף הבישול מנמיכים הלהבה עד להתייבשות רוב הנוזלים.

\* יש המשתמשים, כמעטפת לעיסת הבשר, מלבד בפרוסות תפוחי אדמה, גם בפרוסות של חצילים, או בין פרחי הכרובית, בין גבעולי כרפס רחבים, בין גבעולי שורש השומר ובלבבות הארטישוק - מקמחים, טובלים בביצה ומטגנים כמו את המפרום.

\* ניתן להכין מעיסת הבשר כפת'ה (כופתאות), ללא תפוח האדמה, מקמחים וטובלים בביצים הטרופות, (יש שנמנעו מכך), ומטגנים הכפת'ה עם גמר טיגון המפרום. כמו-כן, ביתרת הקמח מהקימוח הוסיפו מים וקורט מלח וטיגנו עז'ה (חביתיות). את הכפת'ה והעז'ה, יש שהגישו מייד אחרי הטיגון או כתוספת עם ארוחת הצהריים.

\* יש המכינים מאותו מתכון של עיסת הבשר, קציצות (קעבר), בלא להכניס לפרוסות תפוחי אדמה, בלא קימוח וטיגון, ומבשלים ישירות בסיר, באותו אופן של המפרום.

### אופן ההגשה:

מגישים עם לימון טרי, מלח ופלפל שחור לשיפור הטעם, וניתן לאכול עם או בלי לחם. אפשר להגיש גם על כסכסו או אורז לבן, בתוספת תירשי (בד"כ תירשי בלק'רעה) ומסייר (מתכוני האורז הלבן, התירשי בלק'רעה והמסייר בהמשך).

### טבח'ה בסלק' (תבשיל שעועית עם עלי מנגולד)



**החומרים לרסק עלי המנגולד (סלק):**  
עלי סלק - מנגולד (לא משנה הכמות)  
שמן לטיגון

### אופן הכנת רסק עלי הסלק:

שוטפים היטב את עלי הסלק, מסירים הגבעול המרכזי, משתמשים רק בחלק הירוק, חותכים לרצועות דקות, שמים במחבת גדולה על להבה גדולה עד שהמים שהעלים מגירים, מתייבשים, זאת, תוך כדי ערבוב רציף, שהעלים לא ישרפו. מוסיפים שמן עד כיסוי העלים המבושלים ומבשלים-מטגנים על אש נמוכה, תוך כדי ערבוב וריסוק העלים במזלג, עד קבלת רסק בגוון שחור ירוק. מורידים מהאש ומניחים להתקרר. מעבירים לצנצנת ושמים במקרר (רסק זה נשמר במקרר תקופה ארוכה).

\* יש אפשרות להכין רסק העלים בעלי בליבשה - ריגילה (רגלת הגינה, צמח בר עם עלים קטנים בשרניים), במקום עלי הסלק.

### החומרים לטבח'ה בסלק':

- 1+1/2 כוס שעועית
- 1+1/2 כף רסק עלי סלק
- 1/2 כוס שמן
- 1 בצל בינוני קצוץ דק
- 4 שיני שום קצוצות
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה
- 1/2 כפית פלפל שחור
- קורט כורכום
- 4 תפוחי אדמה החתוכים לרבעים

מלח (לפי הטעם)

6 נתחי בשר בקר (מומלץ שריר/כתף, או חלגום - בשר ראש)

#### אופן ההכנה:

שמים בסיר כל המצרכים (למעט תפוחי האדמה והתבלינים), מוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומבשלים כשעה, לאחר-מכן, מוסיפים את תפוחי האדמה והתבלינים, ממשיכים לבשל עד שהבשר, השעועית ותפוחי האדמה מתבשלים והתבשיל הפך למעט סמיך.

#### אופן ההגשה:

ניתן להגיש ולאכול עם לחם, או עם כסכסו/אורז לבן, בתוספת מסייר (מתכון האורז הלבן והמסייר בהמשך).

\* אם רוצים להעשיר הטבחה, ובמיוחד כאשר משמשת כדפינה (חמין), לאחר הרתיחה הראשונה, ניתן להוסיף קוקלה (כופתת סולת עם שומן ובשר) ומסראן מחשי (מעני ממולא) – (המתכונים של הקוקלה והמסראן מחשי בהמשך).

#### טבחה בטמאטם (תבשיל שעועית/אפונה/גרגירי חומס עם רסק עגבניות)



#### החומרים:

בצל גדול קצוץ

1/2 כוס שמן

1+1/2 כוס שעועית/אפונה/גרגירי חומס (את החומס משרים במים לילה קודם ומורידים הקליפות)

1 כף גדושה של רסק עגבניות

1/2 כפית של פפריקה חריפה

מלח (לפי הטעם)

4 תפוחי אדמה החתוכים לרבעים

6 נתחי עוף או בקר (מומלץ שריר/כתף, חלגום – בשר ראש)

#### אופן ההכנה:

מטגנים הבצל עם השמן עד שיקבל צבע זהוב-שחום, מוסיפים 1/2 כפית פפריקה חריפה וממשיכים לטגן מס' שניות.

מוסיפים שעועית/אפונה/גרגירי חומס ונתחי העוף/הבשר, מוסיפים מים עד לכיסוי העוף/הבשר ומבשלים כ-שעה עד שהעוף/הבשר מתבשל. לקראת השלב האחרון של הבישול, מוסיפים רסק עגבניות, רבעי תפוחי-אדמה ומלח, וממשיכים לבשל עד להתמעטות הנוזלים ולבישול הסופי הרצוי.

\* יש המבשלים את הטבח'יה בטמאטס ללא קטניות.

### אופן ההגשה:

מגישים התבשיל לאכילה עם לחם או עם כסכסו/אורז לבן, בתוספת מסייר (מתכון האורז הלבן והמסייר בהמשך).

### ברודו (מרק צח עם עוף/בשר)



### החומרים:

8 כוסות מים

6-8 נתחי עוף או בשר בקר (מומלץ שריר/כתף, ולהעשרת הטעם, יש המוסיפים עצם עם מח עצמות)

עלה כרפס (סלרי)

קורט מלח

### אופן ההכנה:

מרתיחים המים בסיר, מוסיפים נתחי העוף/הבשר, עלה הכרפס (סלרי) וקורט מלח, מרתיחים עד שהעוף/הבשר מתבשל.

### הצהריים של היום הראשון של ראש השנה

### באזין (גבנוני בצק מבושל ועליהם תבשיל בצל)



## החומרים לגבנוני הבאזין:

3+1/2 ליטר מים

1 ק"ג קמח חיטה/קמח שעורה

1/4 כוס שמן

1 כף מלח (או לפי הטעם)

## אופן ההכנה:

בברמה (סיר גבוה), מרתיחים המים, המלח והשמן (השמן נועד למנוע הידבקות ולהקל בעיבוד גבנוני הבצק), מכניסים בזהירות הקמח למים הרותחים ולא מערבבים. בעזרת כף עץ יוצרים מעין ארובה (חור בתוך הקמח שבמים), ודואגים שהמים מכסים את הקמח (אם חסר מים, מוסיפים מים רותחים) ומבשלים ארבעים וחמש דקות ללא ערבוב. מסננים את המים לכלי אחר, (ושומרים על המים), לשים היטב את הבצק עד שאין בו גבשושים. אם צריך, מוסיפים בזהירות מהמים שנשמרו בצד, עד לקבלת בצק רך אך לא נוזלי, מעבדים ויוצרים גבנונים (המסמלים את הר סיני/הר המוריה).

## החומרים לטבח'ה בלבסל של הבזין (תבשיל בצל לגבנוני הבצק המבושל):

6 נתחי בשר כבש/בקר (מומלץ צואר כבש, או שריר/כתף, או חלגום - בשר ראש, ויש המוסיפים קוקלה)

1/2 כוס שמן

3 ק"ג בצל קצוץ

4 תפוחי אדמה החתוכים לרבעים

1 כף פפריקה חריפה

1 כף גדושה רסק עגבניות

מלח (לפי הטעם)

## אופן ההכנה:

מטגנים הבצל עד לצבע זהוב, מפזרים קורט מלח וממשיכים לטגן עד שהבצל נהיה זהוב שחום. מוסיפים נתחי הבשר, רסק העגבניות, הפפריקה החריפה, קורט מלח ומוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומביאים לרתיחה. עם רתיחה (מוסיפים הקוקלה), ממשיכים בבישול על להבה בינונית עד לתחילת התרככות הבשר (חצי בישול) ומוסיפים תפוחי האדמה. ממשיכים לבשל כשלוש שעות על להבה נמוכה עד שהבשר רך מאוד והתבשיל הופך לסמיך וצמיג כמו ריבה.

**אופן ההגשה:** מוזגים הטבח'ה והבשר מעל גבנוני הבאזין ומגישים.

\* נוהגים להכין הבאזין גם בארוחת הצהריים ביום הראשון של חג הסוכות ובחג השבועות.

**בסטיל (כיסוני מחית תפוחי אדמה ממולאים בבשר)**





### **החומרים למלית:**

500 גר' בשר בקר - טחון גס, או גוש גדול

1 כפית פלפל שחור

1/2 כפית קינמון

מלח (לפי הטעם)

1 חלמון ביצה

4 ביצים קשות חתוכות לפלחים (שישיות)

1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

### **אופן ההכנה:**

מבשלים בסיר עם מעט מים את הבשר הטחון עד שכל הנוזלים מתאדים, או מבשלים גוש בשר, מסננים וטוחנים גס. מוסיפים החלמון, התבלינים, ומערבבים.

### **החומרים למעטפת:**

8 תפוחי אדמה מבושלים בקליפתם

1 חלמון ביצה

1/2 כפית פלפל שחור

1 כפית כורכום

מלח (לפי הטעם)

### **אופן ההכנה:**

מקלפים את תפוחי האדמה המבושלים ומועכים למחית (פירה). מוסיפים למחית חלמון הביצה, התבלינים ומערבבים היטב.

### **יצירת הכיסונים:**

מחלקים את תערובת המחית לכדורים (בקוטר של כ-6 ס"מ).

עובדים עם ידיים לחות. על כף היד, משטחים כדור מחית לעיגול בעובי של כ-6 מ"מ, מניחים כף מהמלית, עליה כפית שטוחה של פטרוזיליה ופלח של ביצה קשה, סוגרים את המחית על המלית ויוצרים צורת אליפסה. מניחים על מגש מקומח עד גמר הכנת כל הכיסונים.

### **החומרים לקימוח לטיגון/לאפיה:**

קמח לקימוח

4 ביצים טרופות

שמן לטיגון

### **אופן ההכנה:**

מקמחים כל יחידת בסטיל ומהדקים מעט בעדינות, טובלים בביצים הטרופות, מטגנים בשמן עד לקבלת צבע זהוב, או אופים בתנור בחום של 160 מעלות, בתבנית משומנת מעט או על נייר אפייה, עד לקבלת צבע זהוב.

### **אופן ההגשה:**

מגישים עם לימון טרי ומלח לשיפור הטעם ועימם סלטים שונים, ויש המגישים על אורז לבן.

\* נוהגים להכין הבסטיל גם בארוחת הצהריים ביום הראשון של חג הסוכות ובחג השבועות.

### **הערב השני של ראש השנה**

נוהגים להגיש בארוחת הערב השני של ראש השנה: אורז לבן או אורז עם תוספות שונות, טבחה בלביזלי בטמאטס או בלח'דרה, בסל וקר'עה, ברודו, וכתוספת על השולחן טבחה בלכראת'.

## רז מק'לי (אורז לבן)



### החומרים:

1 כוס אורז שטוף וסחוט

1/4 כוס שמן

מלח (לפי הטעם)

קורט כורכום (רק למעוניינים בקבלת אורז בצבע צהוב)

2 כוסות מים

### אופן ההכנה:

שמים כל החומרים בסיר ומבשלים על להבה גדולה עד לרתיחה, עם הרתיחה מורידים ללהבה נמוכה ולהמשיך לבשל בסיר מכוסה עד שהאורז בשל ויבש.

### אופן ההגשה:

האורז יכול להיות תחליף לכסכסו ולשים עליו כמעט כל תבשיל וכן תבשילים נוספים, כמו בסטיל, ג'ז' מת'בל פשטידות וכו'.

**טבח'ה בלביזלי בטמאטס:** ראה המתכון לעיל

**טבח'ה בלח'דרה (תבשיל אפונה/שעועית/גרגירי חומס עם ירקות)**



### החומרים:

6 נתחי עוף או בשר בקר (מומלץ שריר/כתף או חלגום - בשר ראש)  
1+1/2 כוסות שעועית/אפונה/גרירי חומוס (את החומוס משרים במים לילה קודם ומורידים הקליפות)

1 בצ ל בינוני קצוץ

3 שיני שום קצוצות

3/4 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/4 כוס כוסברה קצוצה

1/2 כוס שמן

4 תפוחי אדמה החתוכים לרבעים

1/4 כפית קינמון

1/2 כפית פלפל שחור

קורט כורכום

מלח (לפי הטעם)

### אופן ההכנה:

שמים בסיר כל המצרכים (למעט תפוחי האדמה והתבלינים), מוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומבשלים כשעה, לאחר-מכן, מוסיפים את תפוחי האדמה והתבלינים, ממשיכים לבשל עד שהבשר, הקטניות ותפוחי האדמה מתבשלים.

### אופן ההגשה:

ניתן להגיש ולאכול עם לחם, או עם כסכסו/אורז לבן, בתוספת מסייר (מתכון המסייר בהמשך).

\* אם רוצים להעשיר הטבחה, לאחר הרתיחה הראשונה, ניתן להוסיף עסבאן (כיסוני קיבה ממולאים), מסראן מחשי (מעיי ממולא), מסראן מטלוק (אגודות חלקי פנים של כבש קשורים במעיים), קוקלה (כופתת סולת עם שומן ובשר).

### התוספות לטבחה:

#### עסבאן (כיסוני קיבה ממולאים)



### החומרים:

קיבה (בד"כ דווארה של כבש), חתוכה לחתיכות גדולות (גודל שיכיל חופן מהמלית)  
1 ק"ג תערובת של בשר בקר/כבש, ריאה, לב וכבד (צלוי), קצוצים לריבועים קטנים בסכין

1 בצל גדול קצוץ

3 שיני שום מעוכות

1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/2 כוס כוסברה קצוצה  
1 כוס אורז מנוקה, שטוף ומסונן  
1/4 כוס שמן  
קורט קינמון  
1 כפית פלפל שחור  
1 כפית פפריקה חריפה

#### אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל חומרי המלית, שמים מהמלית בחתיכות הדווארה ועוטפים סביב (כמו שקית), ללא דחיסת המלית, קושרים/תופרים כל הפתחים ומקבלים מעין כיסון/כדורון.

מכניסים את כיסוני העסבאן לתוך מים רותחים, למשך רתיחה אחת, להוציא העסבאן והמים לזרוק.

מכניסים העסבאן לטבחיה (בד"כ לטבחיה בלחידרה, אך לא רק) להמשך בישול ומגישים עם התבשיל והתוספות.

#### מסראן מחשי (מעני ממולא)



#### החומרים:

אחד מסוגי המעיים של בקר/כבש: מסראן עארד - ת'עשיר (מעני גס)/קיביה (מעני עיוור - צ'יקום)/מסראן הדיל (חלחולת - רקטום)

500 גר' בשר בקר/כבש קצוץ בסכין

500 גר' ריאה קצוצה בסכין

2 בצלים גדולים קצוצים

4-5 שיני שום קצוצות

1 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/2 כוס כוסברה קצוצה

1+1/2 כוסות אורז שטוף ומסונן

2 כפות שמן

1/4 כפית קינמון

1 כפית פלפל שחור

1 כפית פפריקה חריפה

#### אופן ההכנה

מערבבים היטב את כל חומרי המלית, ממלאים את אחד מסוגי המעיים במלית ללא דחיסה וקושרים/תופרים הקצוות.

מרתחים קצרות המעני הממולא בנפרד, מוציאים ומכניסים לטבחיה להמשך בישול ומגישים עם התבשיל והתוספות.

## עסבאן מטלוק' (אגודות חלקי פנים קשורות)



### החומרים:

- 250 גר' כבד כבש צלוי מעט, חתוך לרצועות ברוחב של כס"מ וחצי ובאורך של כארבעה – חמישה ס"מ
  - 250 גר' ריאה של כבש, חתוכה לרצועות ברוחב של כס"מ וחצי ובאורך של כארבעה – חמישה ס"מ
  - 250 גר' לב כבש, חתוך לרצועות ברוחב של כס"מ וחצי ובאורך של כארבעה – חמישה ס"מ
- מעיים דקים של כבש

### אופן ההכנה:

מאגדים רצועת כבד, רצועת ריאה ורצועת לב, וקושרים ביחד באמצע עם רצועה מהמעיים הדקים. מכניסים האגודות הקשורות לטבחה ברתיחה הראשונה, ובגמר הבישול מגישים עם התבשיל והתוספות.

## קוקלה (כופתת סולת עם שומן ובשר)



### החומרים:

- 200 גר' בשר בקר/כבש + שומן (רצוי ביחס 1:1) טחונים גס או קצוצים בסכין
- 2 ביצים
- 2 שיני שום קצוצות
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/4 כפית פפריקה חריפה
- קורט קינמון
- מלח (לפי הטעם)
- סולת

## אופן ההכנה:

מערבבים הבשר והשומן, מוסיפים הביצים והתבלינים, ומתחילים להוסיף סולת עד ליצירת עיסה לא קשה מידי ולא דלילה מידי. להניח במקרר עד שהעיסה הופכת יציבה.

ליצור כופתאות מוארכות (בצורת אליפסה) ומכניסים לתוך התבשיל ברתיחה הראשונה, ובגמר הבישול מגישים עם התבשיל והתוספות. (את הכופתאות ניתן להכין מראש ולשמור בהקפאה עד שבוע)

## בסל וק'רעה (בצלים וקישואים ממולאים)



### החומרים למלית הבשר:

- 500 גר' בשר בקר טחון
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/4 כוס כוסברה קצוצה
- 2 בצלים בינוניים קצוצים דק
- 1 ביצה
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית פלפל שחור
- מלח (לפי הטעם)
- \* יש המוסיפים מעט אורז

### ירקות למילוי:

- 3 קישואים בינוניים
- 2 בצלים גדולים

### החומרים לבישול:

- 1 תפוח אדמה פרוס
- 1 עגבנייה פרוסה
- 1 בצל פרוס
- 1 כף גדושה של רסק עגבניות
- רבע כוס שמן

### אופן ההכנה והבישול:

חוצים הקישואים לשניים ומוציאים התוכן הפנימי. מרתיחים קצרות את הבצלים ומפרידים לגלדים. מערבבים בקערה היטב כל חומרי המלית והתבלינים לעיסה, וממלאים הקישואים וגלדי הבצל.

שמים בסיר שטוח פרוסות תפוחי האדמה, פרוסות העגבנייה, פרוסות הבצל, רסק עגבניות ושמן (שלאחר הבישול היו לקיעאר בתחתית הסיר). מניחים עליהם הבסל וקרעה הממולאים, האחד ליד השני, מוסיפים מים ומרתיחים. לאחר הרתיחה ממשיכים בבישול על להבה בינונית, ולקראת סוף הבישול מנמיכים הלהבה עד להתייבשות רוב הנוזלים.

#### אופן ההגשה:

מגישים עם לימון טרי, מלח ופלפל שחור, וניתן לאכול עם או בלי לחם. אפשר להגיש גם על כסכסו או על אורז לבן, בתוספת תירשי בלקרעה ומסייר (מתכוני התירשי בלקרעה והמסייר בהמשך).

**ברודו (מרק צח עם בשר בקר/עוף):** ראה המתכון לעיל

יש המוסיפים **טבח'ה בלכראת'** (כתוספת בשולחן)

**טבח'ה בלכראת' (תבשיל כרשה)**



#### החומרים:

6 נתחי בשר כבש/בקר (מומלץ צוואר כבש, או שריר/כתף/חלגום - בשר ראש של בקר, ויש המוסיפים קוקלה)  
1+1/2 ק"ג כראת' (כרשה) קצוץ (משתמשים רק בחלק הלבן)  
1/2 כוס שמן  
1+1/2 ק"ג בצל קצוץ  
4 תפוחי אדמה החתוכים לרבעים  
1 כף פפריקה חריפה  
1 כף גדושה רסק עגבניות  
מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

מטגנים הבצל עד לצבע זהוב, מפזרים קורט מלח וממשיכים לטגן עד שהבצל נהיה זהוב שחום.

מוסיפים נתחי הבשר, הכראת', רסק העגבניות, הפפריקה החריפה, קורט מלח ומוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומביאים לרתיחה.

עם רתיחה (מוסיפים הקוקלה), מנמיכים ללהבה בינונית וממשיכים בבישול עד לתחילת התרככות הבשר (חצי בישול) ומוסיפים תפוחי האדמה.

ממשיכים לבשל כשעתיים וחצי עד שלוש שעות על להבה נמוכה עד שהבשר מאוד רך והתבשיל מצטמק והופך לסמיך וצמיג כמו ריבה.

## הצהריים של היום השני של ראש השנה

בארוחת הצהריים של היום השני של ראש השנה, רבים עושים לחאם משווי (בשרים על האש), כאשר הבשרים בלוב היו בד"כ: צלעות כבש ובקר, סטיקים, כבד, משנועה (רצועות כבד מיובשות), מרגז (נקניקות מיובשות), לאייה (אליה), כליות, ביצי שור, נפיסה (נתחי בשר עם בלוטות, הנמצאים במקומות שונים בבקר/בצאן) וספאקי (סוג של נתח בשר).

\* בארץ, התווספו בשרים נוספים, כמו: סטיקים מסוגים שונים, קבאב, שישליק, נקניקות מסוגים שונים, נתחי פרגית, כבד עוף וכנפי עוף.

### לחאם משווי (בשרים על האש)





## משנועה (רצועות כבד מיובשות)



### החומרים:

- 1 ק"ג כבד בקר או כבש
- 1/4 כוס שמן
- 1 כף שום מרוסק
- 1 כפית כמון
- 1 כף מלח

### אופן ההכנה

חותכים הכבד לרצועות – כ-2 ס"מ רוחב, כ-1+1/2 ס"מ עובי.

מערבבים בצלחת, השמן, השום, הכמון והמלח, ומורחים בהם היטב ומכל הצדדים את רצועות הכבד.

מייבשים בשמש רצועות הכבד (על לוח עץ/חבל תליה), במשך שלושה-ארבעה ימים, כאשר בכל ערב מכניסים הביתה, ולמחרת הופכים צד. בתום הייבוש לשמור במקרר. הכבד המיובש חייב בצליה על האש לפני האכילה.

\* את הבשרים מגישים עם תוספות וסלטים שונים, כמו: סלט ירקות קצוץ, תירשי בלק'רעה, תירשי בלחיל, מרדומה, קפונטה, לים בלדי, מסייר/חמוצים - פלפלים חריפים וזיתים, פלפל ותיומה עם שמן זית.

## תירשי בלק'רעה (סלט דלעת)



### החומרים:

250 גר' דלעת מבושלת

- 1 תפוח אדמה גדול מבושל
- 2-3 כפיות שמן
- 1 כף גדושה פלפל ות'ומה
- 1/2 לימון טרי
- 1 כפית כרוויה (קימל)
- מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

מרסקים ומועכים הדלעת והתפוח אדמה, מוסיפים הפלפל ות'ומה, מיץ הלימון, הקימל והמלח ומערבבים הכל ביחד, שמים בצלחת ויוצקים מלמעלה השמן. יש המוסיפים לת'רשי ריבועים קטנים של תפוחי אדמה מבושלים.

#### אופן ההגשה:

\* בנוסף, מגישים הת'רשי בלקרעה גם כתוספת לתבשילים שונים או על הכסכסו/האורז הלבן.

#### ת'רשי בלח'ל (סלט דלעת עם חומץ)



#### החומרים:

- 500 גר' פרוסות דלעת
- 1/2 כוס חומץ
- 1/4 כוס שמן
- 1 כף פלפל ות'ומה
- 1/2 כף כרוויה (קימל)
- מלח (לפי הטעם)
- מעט שמן לטיגון

#### אופן ההכנה:

מטגנים פרוסות הדלעת משני הצדדים, מכניסים כל החומרים לסיר, מערבבים ומעמידים על להבה קטנה עד להתייבשות רוב הנוזלים. בסיום הבישול מעבירים לקערה ומועכים. ניתן לשמור בצנצנת במקרר.

#### אופן ההגשה:

\* בנוסף, מגישים הת'רשי בלח'ל גם כתוספת לתבשילים שונים.

## מרדומה (סלט עגבניות מבושל)



### החומרים:

- 1/2 ק"ג עגבניות קצוצות לקוביות
- 2 פלפלים חריפים (ירוקים/אדומים) קצוצים
- 5 שיני שום כתושות
- 3 כפות שמן
- מלח (לפי הטעם)

### אופן ההכנה:

מטגנים מעט הפלפלים והשום (יש שלא מטגנים), מוסיפים כל יתר החומרים ומרתיחים. עם הרתיחה ממשיכים לבשל על להבה קטנה עד התייבשות רוב הנוזלים, ואם יש צורך מועכים מעט.

### אופן ההגשה:

\* בנוסף, מגישים המרדומה גם כתוספת לתבשילים שונים.

## קפונטה (סלט ירקות מבושל)



### החומרים:

- 6 עגבניות גדולות קצוצות קוביות
- 2 גמבה קצוצות

- 1 חציל גדול קצוץ
- 3 פלפלים חריפים (ירוקים/אדומים) קצוצים
- 1 קישוא קטן קצוץ לקוביות
- 6 שיני שום כתושות
- 1/4 כוס שמן
- מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

מטגנים מעט הפלפלים והשום (יש שלא מטגנים), מוסיפים כל יתר החומרים ומרתיחים. עם הרתיחה ממשיכים לבשל על להבה קטנה עד התייבשות רוב הנוזלים, ואם יש צורך מועכים מעט.

#### אופן ההגשה:

\* בנוסף, מגישים הקפונטה גם כתוספת לתבשילים שונים.

#### לים בלדי (לימון ליים - לימונים קטנים)



#### החומרים:

1 ק"ג לימון ליים (לימונים קטנים), המושרים במים במשך שבוע, להוציא המרירות מהקליפה, כאשר פעם ביום מחליפים המים (במקום להשרות שבוע במים, אפשר לשפוך עליהם מים רותחים, להשהות כמה דקות ולשפוך המים. לחזור על תהליך זה 3-4 פעמים)

מלח

#### אופן ההכנה:

מרתיחים במים הלימון ליים על להבה גבוהה, עם הרתיחה מנמיכים ללהבה בינונית ומבשלים כ- 10 דקות או עד שהלימון מבושל ורך. מוציאים הלימון ליים ושופכים המים, חוצים לרוחב את הלימון ליים וזורים עליהם מלח (יש המוציאים הגלעינים או רובם) ושומרים בצנצנת במקרר.

\* במידה ולא משיגים לימון ליים, לוקחים לימונים רגילים בשלים עם קליפה עבה וצהובה, ועושים אותו תהליך, כמו עם הלימון ליים, ולאחר הבישול חותכים לפלחים וממליחים.

#### אופן ההגשה:

\* בנוסף, מגישים לים בלדי גם כתוספת (כמו חמוצים) לתבשילים שונים.

## מסייר (חמוצים)



### החומרים:

פלפלים ירוקים/אדומים חריפים

מלח

מיץ לימון

מגוון ירקות העונה חתוכים, כמו: גזר, צנונית, צנון, קולרבי, כרובית, לפת, גבעולי סלרי וכוי

### אופן ההכנה:

חותכים לאורך פלפלים ירוקים/אדומים חריפים מתבלים במלח ולימון, ויש הנוהגים להעשיר במגוון של ירקות העונה.

\* מסייר מגישים כתוספת לתבשילים רבים (כמו חמוצים).

יש שלא מכינים לחאם משווי ומבשלים מת'ואמה בלפאד, טבח'ה בלכראת' ובוריק בלחאם, ויש המבשלים טבח'ה בלח'ידרה עם תוספות של עסבאן/מסראן מחשי, קוקלה ובשר.

**מת'ואמה בלפאד (תבשיל עם חלקי פנים של כבש/בקר)**



### החומרים:

500 גר' חלקי פנים של בקר או כבש (כבד, ריאה, כליות, לב, טחול, ביצי שור/כבש, מוח)

1/4 כוס שמן  
3 כפות גדושות רסק עגבניות  
1 כף פלפל ות'ומה  
1/4 כוס חומץ  
קורט כמון  
קורט מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

את חלקי הפנים מבשלים בסיר עם מים ו-1/2 כף מלח, בישול קצר של 25 דקות, עד שהם מתרככים, מוציאים וחותכים לקוביות בגודל של 2-3 ס"מ.

שמים בסיר השמן, רסק העגבניות, הפלפל ות'ומה והמלח, ומבשלים על להבה נמוכה ללא תוספת מים, עד לקבלת עיסה סמיכה. מוסיפים החומץ, כוס מים ומביאים לרתיחה, ברתחה מוסיפים את קוביות הבשרים השונים, מבשלים עד קבלת תבשיל סמיך מעט ולקראת סיום מוסיפים קורט כמון. ומגישים, בד"כ כמנה ראשונה.

**טבח'ה בלכראת':** ראה המתכון לעיל

**בוריק בלחאם (עלי בצק עם מילוי בשר)**



#### החומרים:

עלי בוריק (ניתן להכין בבית או לקנות מוכנים)  
500 גר' של גוש בשר בקר המבושל במים - מסונן וטחון לאחר הבישול  
1 תפוח אדמה גדול – מבושל מסונן ומעוך למחית  
1 ביצה  
1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה  
קורט פלפל שחור  
קורט קינמון  
קורט כורכום  
קורט מלח (לפי הטעם)  
שמן לטיגון

#### אופן ההכנה:

מערבבים בקערה היטב כל החומרים יחד לעיסה.

מקפלים קצות העלים לקבלת ריבוע, מקפלים קודקוד לקודקוד לקבלת משולש, מניחים ומכסים במפית למניעת התייבשות. לוקחים מלית מהעיסה, בנפח של כף גדושה, פותחים משולשי העלים, ממלאים במרכז, סוגרים שוב ומהדקים קלות הקצוות באצבעות. מטגנים בשמן חם ולוחצים במזלג, לשניה קצרה, על הקודקודים המחוברים, למניעת פתיחת העלים בטיגון. מטגנים משני הצדדים לצבע זהוב שחום ומגישים עם לימון טרי ומלח.

**טבח'ה בלח'דרה :** ראה המתכון לעיל

## **כיפור**

### **"לילת' התנור" - "לילת' אלערבה", הנקראת גם "מעל כיפור" (ליל ערב כיפור)**

בסוף הלילה של "לילת' אלערבה", הנקראת "מעל כיפור" (ליל ערב כיפור), עם שחר, כפי שנוהגים ב"לילת' אלערבה" של ראש השנה (ליל ערב ראש השנה), מציבים ליד בתי-הכנסת דוכנים לטיגון ספנו, לשבירת רעבונם של המתפללים במשך כל הלילה. ועל כך נקראו שני לילות אלה, שבהם טיגנו ספנו, "לילת' התנור".

**ספנו :** ראה המתכון לעיל

### **הצהריים של ערב כיפור**

נוהגים להגיש בארוחת הצהריים ערב יום כיפור : כסכסו בלחאמס ורמאן, מפרום, טבח'ה בלחאמס, בלכ'דרה או בטמאטם.

### **כסכסו בלחאמס ורמאן (קוסקוס עם גרגירי חומוס וגרגירי רימון)**



**מפרום :** ראה המתכון לעיל

**טבח'ה בלחאמס (בלח'דרה או בטמאטם) :** ראה המתכון לעיל

### **הארוחה המפסקת לקראת הצום בערב כיפור**

נוהגים להגיש בארוחה המפסקת - ברודו רשת'יה בדחה (מרק אטריות ביצים) עם נתחי עוף/בשר, ומקנחים עם בסטליאן וקפה עם עטאר (עלי גרניום) או זאהר (צוף פרחי הדורים) ; יש השותים למניעת צימאון רווינא (אבקת בסיסה מומסת במים).

## ברודו רשת'ה בדאחה (מרק אטריות ביצים)



### החומרים לברודו (מרק צח)

8 כוסות מים

6-8 נתחי עוף או בשר (מומלץ שריר/כתף)

עלה כרפס (סלרי)

קורט מלח

### החומרים לבצק האטריות:

4 ביצים

כף שמן

כפית מלח

קמח (כמות, לפי הצורך)

### אופן הכנת הברודו:

מרתיחים המים בסיר, מוסיפים נתחי העוף/הבשר, עלה הכרפס (סלרי) וקורט מלח, ומרתיחים עד שהעוף/הבשר מתבשל.

### אופן הכנת האטריות:

מערבבים בקערה הביצים, השמן והמלח ומוסיפים קמח עד קבלת בצק נוח לרידוד.

מחלקים הבצק ל-4 חלקים, מרדדים על משטח מקומח כל חלק לעלה דק מאוד (אפשר במכונה לרידוד פסטה).

מקמחים כל עלה ומקפלים על ארבע לאותו כוון, כך שתקבל רצועה ארוכה.

חותכים בסכין רצועות דקות מהצד הרחבי הצר, פותחים הרצועות ומפזרים על שולחן לייבוש.

מכניסים האטריות לברודו, שכבר התבשל, ומבשלים מס' דקות נוספות.

### אופן הרכבת תבשיל הברודו והאטריות:

לאחר שהעוף/בשר התבשל, מוציאים אותם מהמרק, מביאים לרתיחת המרק שוב ומוסיפים את האטריות ומבשלים על להבה בינונית במשך מס' דקות עד שהאטריות מתבשלות.

### אופן ההגשה:

מוזגים לצלחת המרק עם האטריות ומוסיפים נתחי העוף/הבשר.





**החומרים:**

- 2 כוסות קמח
- 7 ביצים
- 1+1/2 סוכר
- קליפות מגוררות של 2 תפוזים
- מיץ של 2 תפוזים
- 3/4 כוס שמן
- 1 אבקת אפיה
- 1 סוכר וניל
- 100 גר' שקדים גרוסים
- 100 גר' אגוזים גרוסים

**אופן ההכנה:**

מפרידים בין החלמונים והחלבונים. מקציפים החלבונים במהירות איטית, מוסיפים בהדרגה חצי כוס סוכר ומקציפים במהירות גבוהה עד לקבלת קצף יציב. שומרים כוס מהמקצפת לציפוי פני העוגה. בקערה נפרדת מערבבים החלמונים עם כוס סוכר לקציפה בהירה ומוסיפים גרד קליפות התפוז. מוסיפים השמן בהדרגה, תוך בחישה. מערבבים הקמח, אבקת האפיה וסוכר הוויניל ומוסיפים לסירוגין עם מיץ התפוזים לתערובת החלמונים ובוחשים רק עד שמתקבל בצק אחיד. מוסיפים את קצף החלבונים אל הבצק בתנועות קיפול.

יוצקים התערובת לתבנית משומנת ומכניסים לתנור בחום של 160 מעלות עד שהעוגה אפויה ומקבלת צבע זהוב-חום בהיר. בגמר האפיה מורחים על פני העוגה, באופן אחיד, את המקצפת שנשמרה בצד, ומפזרים עליה השקדים והאגוזים הגרוסים.

\* יש המצפים את העוגה בזיגוג סוכר (אבקת סוכר, מים רותחים ומעט לימון), או רק מבזיקים אבקת סוכר, כאשר העוגה קרה, ויש שלא שמים דבר מעל העוגה.

**הארוחה לשבירת הצום במוצאי יום כיפור**

נוהגים להגיש בארוחת שבירת הצום: בתחילה – רוזטה או לימונדה בזאהר, קפה עם עטר/זאהר או תה עם נענע ועוגיות מהחלאוואת' הלוביות - בולו/בסטליאן/ספרה; כעבור שעה, מגישים ברודו רשת'ה בדחה או נוקידס וכן נתח ג'אז' מת'בל או ג'אז' מק'ילי; יש המכניסים חמין מיוחד לכיפור מטבח'ה בלחאמס בטמאטס, בתוספת חתיכות דלעת ונתחי עוף.



**החומרים להפקת בקבוק תמצית:**

200 גר' שקדים מקולפים

30 גר' שקדים מרים מקולפים

3+1/2 כוסות סוכר

6 כוסות מים

**אופן ההכנה:**

משרים את שני סוגי השקדים במים חמים כרבע שעה (או משרים במשך הלילה במים רגילים), ומסירים הקליפה החומה הדקה של השקדים.

כותשים במכתש במנות עם מעט מים בכל מנה ובסה"כ משתמשים ב-3 כוסות מים במהלך הכתישה (או טוחנים בבלנדר באותה הצורה), וכל מנה אוספים בקערה. בגמר הכתישה (הטחינה) מערבבים כל הבלילה בקערה.

מוזגים הבלילה במנות על חיתול חדש (או כל בד כותנה באריגה לא צפופה), סוחטים היטב את הנוזלים לקערה והשקדים הסחוטים שמים בצלחת.

בגמר סחיטת כל הבלילה, מעבירים השקדים הסחוטים לקערה ומוסיפים 3 כוסות מים וחוזרים שנית על תהליך הסחיטה.

בגמר סחיטת כל הבלילה בשנית, מעבירים נוזלי הסחיטה לסיר רחב, מערבבים היטב ומבשלים על להבה נמוכה תוך בחישה כל זמן הבישול, מוסיפים הסוכר לאט לאט, וממשיכים לבשל ולבחוש במשך כרבע שעה, עד שמתחיל להיווצר קצף, ואז מסירים מייד הסיר מהאש.

נותנים לתמצית השקדים המרוכזת המתקבלת להצטנן ויוצקים לבקבוק מעוקר ושומרים במקרר.

**אופן ההגשה:**

מדללים תמצית שקדים מרוכזת במים קרים, ביחס של 1 : 4 (על כל 1 כוס תמצית מוסיפים 4 כוסות מים קרים), מערבבים ומגישים. אפשר להוסיף קוביות קרח לצינון נוסף ולשמירת הצינון כל משך השתייה.

\* בשאריות המוצקים של השקדים הכתושים והסחוטים ניתן להשתמש כתוספת לעוגיות.

## בולו (עוגת שמרים)



### החומרים:

- קמח – בכמות לקבלת בצק רך-בינוני
- 4 ביצים
- 1 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 1/4 כוס מי וורדים
- 1+1/4 כוסות מים
- 50 גר' שמרים
- קליפה מגוררת של תפוז אחד
- 200 גר' צימוקים לבנים, שהושרו במים
- 1 כפית גרגרי כוסברה גרוסים
- 200 גר' שקדים גרוסים גס
- 200 גר' אגוזים גרוסים גס
- 1 חלמון ביצה למריחה
- 100 גר' שומשום

### אופן ההכנה:

מערבבים כל החומרים (למעט הקמח) לשים היטב ומוסיפים קמח עד לקבלת בצק רך בינוני, מכסים במפית לתפיחה, במשך כשעה. בגמר התפיחה לשים שוב, מחלקים את הבצק לכדורים בגודל הרצוי וצרים מהם כיכרות (עגולות או מאורכות). שמים בתבנית אפיה מקומחת ומניחים לתפיחה. מורחים על בצק הבולו חלמון ביצה טרוף ומפזרים שומשום. מכניסים לתנור בטמפ' 160 מעלות, ואופים עד שהבולו מקבלים צבע חום, מעט כהה.

## ספירה (עוגת סולת ותמרים)



### החומרים לבצק העוגה:

- 1 ק"ג סולת
- 1 כוס קמח לבן
- 1 אבקת אפיה (בלוב היו משתמשים עם בי קרבונט)
- 1 כוס סוכר
- 1+1/2 כוסות שמן
- 1 כף קליפת תפוז מגוררת
- חופן שומשום
- מים לפי הצורך (כ- 2+1/2 כוסות), לקבלת תערובת רכה כמו בצק

### החומרים למילוי:

- חבי של 500 גר' תמרים מגולענים (\* או 1 כוס צימוקים)
- 1 כפית קינמון
- כף שמן

### החומרים למי דבש:

- 3 כוסות סוכר
- 3 כוסות מים
- סחיטה קלה של לימון טרי

### אופן הכנת העוגה והמילוי:

מערבבים כל החומרים לבצק העוגה היטב, מוסיפים מים לקבלת תערובת רכה כמו בצק. מערבבים התמרים עם כף שמן (בודקים היטב שאין חרצנים ועוקצים) מוסיפים קינמון ומערבבים היטב. מרדדים מחצית הבצק בתבנית בעובי אחיד. שמים עליה שכבת המילוי, ומעליהם יתרת הבצק בעובי אחיד. בוצעים חריצים בסכין לסימון גודל החתיכות הרצויות (מקובל צורות של מעוינים או ריבועים), מפזרים מעל פני העוגה מעט שומשום ומכניסים לתנור בחום של 180 מעלות למשך כשעה, עד שהעוגה אפויה ומקבלת צבע זהוב חום. מכינים מי דבש (סירופ סוכר) - מערבבים סוכר, מים וטיפות לימון, מבשלים על להבה בינונית עד שהסירופ נהיה סמיך מעט. עוברים שוב בסכין על חריצי סימון החלוקה ומוזגים את מי הדבש החמים על כל פני העוגה, בעודה חמה.

\* יש המכינים ספרה באותו אופן, בתוספת כוס של צימוקים אשר מערבבים בבצק העוגה, במקום התמרים בתווך העוגה.

**ברודו רשת'ה בדחה (מרק אטריות ביצים – תוצרת בית) עם נתחי עוף:** ראה המתכון לעיל

**נוקידס (כדוריות בצק ברוטב עגבניות - ניוקי האיטלקי)**



## החומרים לבצק:

4 ביצים

3 כפות שמן

3 כפות מים

1 כפית מלח

קמח (לפי הצורך לקבלת בצק יבש – יש המשתמשים בסולת)

## אופן הכנת הבצק והכדוריות:

מערבבים בקערה הביצים, השמן, המלח והמים ומוסיפים קמח/סולת עד קבלת בצק יבש. מגלגלים הבצק לגלילים דקים וקורצים כדוריות קטנות בגודל של גרגרי חומס. מניחים את כדורי הבצק על מפית לייבוש.

## החומרים לרוטב (כולל הבשר):

חתיכה שלמה של בשר בקר (מומלץ שריר/כתף), ל-6 מנות, (יש המעדיפים נתחי ראס לקיס - קשתית - שפונדרה או עוף)

1/4 כוס שמן

1/2 כפית פפריקה חריפה

2 כפות גדושות של רסק עגבניות

## אופן הכנת הרוטב עם הבשר:

שמים בסיר השמן, הפפריקה, רסק העגבניות ומטגנים קלות. מוסיפים את גוש הבשר (נתחי קשתית/עוף), מכסים במים ומבשלים עד לחצי בישול.

## אופן הכנת התבשיל הסופי:

מוסיפים מים לרוטב עם הבשר ומביאים לרתיחה על להבה גבוהה. מוסיפים את כדורי הבצק היבשים (מוודאים, שהמים יהיו גבוהים, מעט יותר, מכדורי הבצק והבשר), מביאים שוב לרתיחה וממשיכים לבשל כשעה על להבה נמוכה.

## אופן ההגשה:

מוציאים הבשר וחותרים למנות, כל מנת בשר (קשתית/עוף) שמים בצלחת עמוקה ויוצקים עליה הרוטב עם כדורי הבצק ומגישים לסועדים עם לימון טרי ומלח לשיפור הטעם.

**ג'אז' מת'בל (עוף מתובל וצלוי)**



### החומרים:

עוף שלם או נתחי עוף  
2 כפות שמן  
1/4 כפית פפריקה חריפה  
כף גדושה פפריקה מתוקה  
קורט מלח

### אופן ההכנה:

מערבבים השמן, הפפריקה החריפה והפפריקה המתוקה ומורחים על כל חלקי העוף. אם בתנור יש גריל מסתובב, משחילים העוף השלם במוט הגריל ונותנים לו להסתובב בחום בינוני כ-40 דקות, עד שהעוף מתבשל ומשחים, ומגישים שלם לשולחן, בתוך כלי הגשה. באם אין גריל מסתובב, או במקרה של עוף מפורק, צולים בתבנית, בתנור בחום בינוני כ-20 דקות מכל צד, עד שנתחי העוף מתבשלים ומשחים.

### ג'אז' מק'לי (עוף מבושל וצלוי)



### החומרים:

נתחי עוף  
קורט מלח

### אופן ההכנה:

מרתחים מים בסיר, מוסיפים נתחי העוף וקורט של מלח, ומבשלים עד שהעוף רך. מסננים נתחי העוף המבושל וצולים בתנור עד שהם משחים.

\* בד"כ, מתכון זה מכינים כג'אז' ורז מק'לי (אורז ועוף צלויים) - על אורז לבן מבושל, ששמים בתבנית, מניחים נתחי עוף מבושלים וצולים בתנור.

\* התבשיל מהווה אחד מתבשילי החמין לשבת. ניתן להוסיף לו מפרום שנתרו מערב שבת, והמהדרין מוסיפים פרוסות מנינה (פשטידת חזה עוף עם מוח) ו/או מעק'וד (פשטידת תפוחי אדמה) - (ראה המתכונים בהמשך).

### סוכות

#### הערב הראשון של סוכות

נוהגים להכין לארוחת ערב חג סוכות, כמו בארוחת ערב בשבת: חריימי, כסכסו, מפרום, ברודו.

## חריימי (דג ברוטב חריף)



### החומרים:

6-8 פרוסות דג (רצוי לוקוס או שולה), שממליחים מעט ושוטפים במים

1 בצל גדול קצוץ (לאלה המעדיפים את החריימי עם בצל)

1/2 כוס שמן

3 כפות גדושות של רסק עגבניות

1 כף פלפל ותיומה, גדושה/שטוחה לפי החריפות הרצויה (תערובת של שום כתוש, פפריקה חריפה, שמן, מלח,

כרוויה ולימון)

1 כפית מלח (או לפי הטעם)

1/2 לימון סחוט

1 כפית כמון טחון (רצוי לטחון בעת ההכנה)

1 כפית כרוויה טחון (קימל, שרצוי לטחון בעת ההכנה)

### אופן ההכנה:

יוצקים השמן לסיר (המעדיפים עם בצל, מטגנים הבצל הקצוץ).

מוסיפים רסק העגבניות, הפלפל ותיומה והמלח.

בוחשים התערובת, מבשלים על אש קטנה, ממשיכים לבחוש ומוסיפים מעט מים מידי פעם, למניעת הידבקות התערובת.

לאחר בישול של כ-20 דקות, מוסיפים כוס מים, 1/2 לימון סחוט ומביאים לרתיחה.

עם רתיחה, מוסיפים הדגים, הכמון והכרוויה.

מבשלים כ-10 דקות (עד בישול הדג).

\* לא בחגים, יש אשר הכינו חריימי ללא דג, ושמו במקום הדג ביצים קשות קלופות, או פלחי תפוחי אדמה ונקרא חריימי

בטטה או תירשי בטטה.

### אופן ההגשה:

ניתן להגיש החריימי (הרוטב עם הדג) חם או בטמפרטורת החדר + לימון לריכוך החריפות ולתוספת טעם.

**כסכסו:** ראה המתכון לעיל

**מפרום:** ראה המתכון לעיל

**ברודו:** ראה המתכון לעיל

### הצהריים של היום הראשון של סוכות

נוהגים להגיש בארוחת הצהריים של יום החג הראשון של סוכות: בזין ובסטיל או בוריק בלחאם.

**בזין:** ראה המתכון לעיל

**בסטיל או בוריק בלחאם:** ראה המתכונים לעיל

### חול המועד סוכות

במשך כל ימי חול המועד סוכות, הן בארוחת הצהריים והן בארוחת הערב, נוהגים לבשל התבשילים הייחודיים של יהודי לוב, בד"כ תבשילים בשריים, כאשר משתדלים להעשירם בנתחי בשר נבחרים ובבזארתי הטבח'ה (תוספות שונות לתבשיל). בנוסף לחלק מן התבשילים הנ"ל, להלן מספר דוגמאות של תבשילים בשריים, הנהוגים גם בחול המועד סוכות:

### **טבח'ה בלק'רעה (תבשיל דלעת)**



### **החומרים:**

6 נתחי בשר בקר (מומלץ שריר/כתף או פאד וח'לאד -חלקי פנים)

בצל גדול קצוץ

1/2 כוס שמן

1+1/2 כוס שעועית (יש המשתמשים עם אפונה/גרגירי חמוס - את החמוס משרים במים לילה קודם ומורידים הקליפות)

250 גר' דלעת החתוכה לריבועים גדולים

1 כף רסק עגבניות גדושה

1/2 כפית של פפריקה חריפה

1 כפית מלח (או לפי הטעם)

4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים



## אופן ההכנה:

מטגנים הבצל עם השמן עד שיקבל צבע זהוב-שחום, מוסיפים 1/2 כפית פפריקה חריפה וממשיכים לטגן מס' שניות. מוסיפים השעועית (אפונה/גרירי חמוס), הדלעת ונתחי הבשר ומוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומבשלים הכל ביחד כ-שעה, עד שהבשר מתבשל (ניתן להוסיף קוקלה ברתחה הראשונה).

לקראת השלב האחרון של הבישול, מוסיפים הרסק עגבניות, רבעי תפוחי האדמה, וממשיכים לבשל עד להתמעטות הנוזלים ולבישול הסופי הרצוי.

\* יש המבשלים טבחה בלק'רעה ללא קטניות.

\* התבשיל, בד"כ עם שעועית, הוא המוביל בתבשילי הדפינה (חמין), וניתן להוסיף לו בזאת' הדפינה (תוספות שונות, כמו מסראן מחשי, קוקלה וביצים).

## טבחה בלכמון – כמונייה (תבשיל עם כמון)



## החומרים:

6 נתחי בשר בקר (מומלץ שריר/כתף/חלגום - בשר ראש, ולמהדרים מומלץ כרע – רגל/דיל – זנב/חינאפר – עור הפנים)

2 כוסות שעועית

5 שיני שום כתושות

1 כף פפריקה חריפה

2 כפות גדושות רסק עגבניות

1/2 כוס שמן

4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים

מלח (לפי הטעם)

1 כף שטוחה כמון

## אופן ההכנה:

מניחים בסיר השעועית והבשר, וממלאים מים עד לכיסוי הבשר ומרתיחים על להבה גבוהה, עם רתיחה (ניתן להוסיף קוקלה), ממשיכים לבשל על להבה בינונית עד שהשעועית והבשר מתבשלים. מוסיפים הרסק עגבניות, הפפריקה החריפה, השמן, השום והמלח, דואגים שיש מספיק מים ומרתיחים שוב. עם רתיחה מוסיפים תפוחי האדמה וממשיכים לבשל על להבה בינונית כעשרים דקות ומפזרים את הכמון. ממשיכים לבשל על להבה נמוכה מספר דקות בלבד והתבשיל מוכן.

\* תבשיל, המשמש גם כתבשיל דפינה (חמין), שניתן להוסיף לו בזאת' הדפינה (כמו כרע, מסראן מחשי, קוקלה וביצים).

## ארוסטו וטבח'ה בלק'ארס (תבשיל עם לימון)



\* הארוסטו והטבח'ה בלק'ארס הם אותו תבשיל ועם אותם מצרכים ומתכונים, שההבדל ביניהם הוא רק באופן הכנת והכנסת פרוסות תפוחי האדמה לתבשיל. בארוסטו מטגנים בתחילה מעט את פרוסות תפוחי האדמה לפני שמכניסים לתבשיל, ואילו בטבח'ה בלק'ארס מכניסים את פרוסות תפוחי האדמה ישירות לתבשיל, ללא טיגון.

### החומרים:

- 6 נתחי עוף או בשר כבש/בקר (מומלץ שריר/כתף/חלגום – בשר ראש)
- 6 תפוחי אדמה פרוסים
- 1/2 כוס שמן
- 1/4 כוס מיץ לימון טבעי
- 5 שיני שום כתושות
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית קינמון
- 1 כפית כורכום (לא חובה)
- 1/4 כוס יין לבן יבש (לא חובה)
- מלח (לפי הטעם)

### אופן ההכנה עם בשר כבש/בקר:

מכניסים הבשר לסיר, מוסיפים מים עד לכיסויו ומבשלים על להבה גבוהה עד שהבשר מתבשל. דואגים שיש מספיק מים לרוטב (בכמות של כוס אחת לפחות) ומוסיפים כל יתר החומרים (למעט היין). מרתיחים שוב ומוזגים היין, וממשיכים לבשל כרבע שעה עד שתפוחי האדמה מתבשלים ומקבלים רוטב סמיך.

### אופן ההכנה עם עוף:

מטגנים קלות את השום בשמן על להבה בינונית, מוסיפים נתחי העוף וממשיכים לטגן קלות כחמש דקות, כאשר כל פעם הופכים נתחי העוף, שייטגנו מכל הצדדים. מוסיפים מים עד לכיסוי נתחי העוף ומוסיפים התפוחי אדמה וכל יתר החומרים (למעט היין). מרתיחים שוב ומוזגים היין, ממשיכים לבשל כרבע שעה עד שתפוחי האדמה מתבשלים ומקבלים רוטב סמיך.

\* הארוסטו משמש גם כתבשיל דפינה (חמין).

## טבח'ה בלקליפיור (תבשיל כרובית)



### החומרים:

- 6 נתחי עוף או בשר כבש/בקר (מומלץ שריר/כתף)
- 1 כרובית בינונית
- 1/2 כוס שמן
- 2 בצלים קצוצים
- 4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים
- 1 כפית כורכום (לא חובה)
- מלח (לפי הטעם)

### אופן ההכנה עם בשר כבש/בקר:

מפרידים הכרובית לפרחים פרחים, ויש המטגנים אותם (לא חובה). מבשלים הבשר בנפרד במים.

מטגנים קלות הבצל עד שנהיה מעט זהוב, מוסיפים הבשר המבושיל, תפוחי האדמה, התבלינים, כוס מים ומרתיחים. עם רתיחה מוסיפים הכרובית ומבשלים על להבה נמוכה כחצי שעה.

### אופן ההכנה עם עוף:

מפרידים הכרובית לפרחים פרחים, ויש המטגנים אותם (לא חובה).

מטגנים קלות הבצל עד שנהיה מעט זהוב, מוסיפים העוף ומטגנים קלות מכל הצדדים, מוסיפים כוס מים, התבלינים, תפוחי האדמה ומרתיחים. עם רתיחה מוסיפים הכרובית ומבשלים על להבה נמוכה כרבע שעה.

## טבח'ה בלקליפיור חמרה (תבשיל כרובית אדום)



## החומרים:

6 נתחי עוף או בשר כבש/בקר (מומלץ שריר/כתף)

1 כרובית בינונית

1/2 כוס שמן

2 בצלים קצוצים

4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים

1 כף גדושה רסק עגבניות

1 כפית פפריקה חריפה

מלח (לפי הטעם)

## אופן ההכנה עם בשר כבש/בקר:

מפרידים הכרובית לפרחים פרחים, ויש המטגנים אותם (לא חובה).

מבשלים הבשר בנפרד במים.

מטגנים קלות הבצל עד שנהיה מעט זהוב, מוסיפים הרסק עגבניות, הפפריקה החריפה והמלח וממשיכים לטגן קלות זמן קצר, מוסיפים הבשר המבושל, תפוחי האדמה, כוס מים ומרתיחים. עם רתיחה מוסיפים הכרובית ומבשלים על להבה נמוכה כחצי שעה.

## אופן ההכנה עם עוף:

מפרידים הכרובית לפרחים פרחים, ויש המטגנים אותם (לא חובה).

מטגנים קלות הבצל עד שנהיה מעט זהוב, מוסיפים העוף ומטגנים קלות מכל הצדדים, מוסיפים הרסק עגבניות, הפפריקה החריפה והמלח וממשיכים לטגן קלות זמן קצר, מוסיפים תפוחי האדמה, התבלינים, חצי כוס מים ומרתיחים. עם רתיחה מוסיפים הכרובית ומבשלים על להבה נמוכה כרבע שעה.

## טבח'ה בלבמיה (תבשיל במיה)



## החומרים:

6 נתחי בשר בקר (מומלץ שריר/כתף או בשר ראש)

500 גר' במיה, קטומי ראש וזנב, שטופים ומסוננים

1/2 כוס שמן  
3 בצלים גדולים קצוצים גס  
1 כפית פפריקה חריפה  
4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים  
1 כף גדושה של רסק עגבניות  
מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

מטגנים הבצל הקצוץ עד קבלת צבע שחום, מוסיפים הבמיה וממשיכים לטגן מעט, מוסיפים הפפריקה החריפה וממשיכים לטגן כמה שניות.

מניחים נתחי הבשר על הבמיה, מוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומבשלים כשעה עד שהבשר מתבשל. לקראת השלב האחרון של הבישול, מוסיפים הרסק עגבניות, רבעי תפוחי האדמה והמלח, וממשיכים לבשל עד להתמעטות הנוזלים ולבישול הסופי הרצוי.

#### טבח'ה בלביטלז'אן (תבשיל חצילים)



#### החומרים:

6 נתחי עוף או בשר בקר (מומלץ שריר/כתף)  
בצל גדול קצוץ  
1/2 כוס שמן  
2 חצילים בינוניים חתוכים לריבועים  
1/2 כפית של פפריקה חריפה  
4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים  
1 כף גדושה רסק עגבניות  
1 כפית מלח (או לפי הטעם)

**אופן ההכנה:** מטגנים הבצל עד שיקבל צבע זהוב-שחום, מוסיפים 1/2 כפית פפריקה חריפה וממשיכים לטגן מס' שניות.

מוסיפים החצילים ונתחי הבשר, מוסיפים מים עד לכיסוי הבשר ומבשלים הכל ביחד כ-שעה עד שהבשר מתבשל.

לקראת השלב האחרון של הבישול, מוסיפים כף גדושה של רסק עגבניות, מלח ורבעי תפוחי האדמה, וממשיכים לבשל עד להתמעטות הנוזלים ולבישול הסופי הרצוי.

## דרבאלי (תבשיל חצילים מטוגנים ברוטב)



### החומרים להכנת החצילים:

2 חצילים בינוניים פרוסים (עגולים)

קמח לקימוח

2 ביצים טרופות

שמן לטיגון

### אופן הכנת החצילים:

מקמחים פרוסות החצילים, טובלים בביצים הטרופות ומטגנים משני הצדדים עד לקבלת צבע זהוב.

### החומרים להכנת הרוטב והבשר:

6 נתחי בשר בקר (מומלץ שריר/כתף) – שלא בימי חג, יש שלא הוסיפו לתבשיל נתחי בשר והסתפקו בפרוסות החצילים

1 בצל קצוץ

1/2 כוס שמן

1 כף גדושה רסק עגבניות

1 כפית שטוחה פפריקה חריפה

מלח (לפי הטעם)

### אופן הכנת הרוטב והתבשיל:

מטגנים הבצל הקצוץ עד שנהיה זהוב, מוסיפים רסק העגבניות והפפריקה וממשיכים לטגן קלות זמן קצר מאוד, מוסיפים הבשר ומים עד לכיסוי הבשר ומרתיחים על להבה גבוהה.

עם רתיחה מניחים על הבשר פרוסות החצילים המטוגנות, מורידים ללהבה בינונית עד לבישול הסופי של הבשר והחצילים.

### אופן ההגשה:

מוזגים לצלחת נתח בשר ומספר פרוסות חצילים ורוטב מהתבשיל.

## קעבר (קציצות בשר ברוטב) \* (יש הקוראים למתכון תבשיל קציצות זה בלביטה או בנדק')



### החומרים לעיסת הבשר:

500 גר' בשר בקר טחון גס או קצוץ בסכין לחתיכות קטנות

1 ביצה

6 שיני שום כתושים

1 כפית כמון

1/2 כפית מלח (או לפי הטעם)

### אופן הכנת עיסת הבשר:

מניחים בקערה, הבשר, הביצה, השום והתבלינים, ולשים הכל יחד לעיסה אחידה. יוצרים קציצות (בד"כ מוארכות) בגודל עפ"י ראות עיני המבשל.

### החומרים לבישול:

4 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים

1 כף גדושה של רסק עגבניות

1/4 כוס שמן

2 שיני שום כתושים

קורטוב כמון

מלח (לפי הטעם)

### אופן הבישול:

שמים בסיר שטוח תפוחי האדמה, רסק העגבניות, השמן, השום, הכמון והמלח. מניחים עליהם קציצות הקעבר, האחד ליד השני, מוסיפים מים עד כיסוים ומרתיחים. לאחר הרתיחה ממשיכים בבישול על להבה בינונית, ולקראת סוף הבישול מנמיכים הלהבה עד לקבלת רוטב סמיך.

## מת'ואמה בלח'לאד (תבשיל עם חלקי פנים של כבש/בקר, ממערכת העיכול וממערכת הנשימה)



### החומרים:

1 ק"ג חילאד - חלקי פנים של כבש/בקר חתוכים (קרשה, בופחתי' - חלקי קיבות, מסראן לעין רקייק' - מעי דק, ראייה - ריאה, גרזיזומה - קנה נשימה)

3/4 כוס שמן

1 כוס חומץ

2 כפות רסק עגבניות גדושות

1 כף פלפל ותיזומה (עם הרבה שום במיוחד)

קורטוב כמון

מלח (לפי הטעם)

### אופן ההכנה:

מבשלים היטב כל חלקי הפנים, מסננים מהמים ומניחים בצד.

מטגנים מעט בשמן את רסק העגבניות והפלפל ותיזומה, מוסיפים החומץ, המלח, הברשים של חלקי הפנים, הרבה מים (שהתבשיל יהיה עם הרבה מרק), ומבשלים על אש גבוהה במשך כ-15 דקות, ולקראת הסוף מוסיפים קורטוב של כמון.

\* נהוג לבשל מת'ואמה בימי החורף הקרים (אך לא רק), ומגישים עם הרבה מרק/רוטב ומהביל.

### יבראק' (כרוב ממולא)



### החומרים למילוי:

500 גר' בשר טחון

1 כוס אורז שטוף ומסונן

1/4 כוס שמן

1 בצל גדול מגורר או קצוץ דק

1 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/2 כוס כוסברה טרייה קצוצה

1/2 כפית פפריקה חריפה

1/2 כפית פלפל שחור

1/2 כפית קינמון

מלח (לפי הטעם)



### **אופן הכנת המילוי:**

מכניסים לקערה כל החומרים מערבבים ולשים מעט.

### **אופן הכנת עלי הכרוב:**

מרתחים הכרוב במים, ובסכין מפרידים עלי הכרוב כל עלה בנפרד, סוחטים המים ומניחים בצלחת עד מילויים.

### **אופן הרכבת הכרוב הממולא:**

מניחים על כף היד עלה הכרוב, שמים באמצע המלית וסוגרים היטב עלה הכרוב מכל צדדיו (בלא לדחוס) ומניחים על מגש עד הבישול.

### **החומרים לבישול:**

1 תפוח אדמה פרוס

1 עגבנייה פרוסה

1 בצל פרוס

1 כף גדושה של רסק עגבניות

1/4 כוס שמן

### **אופן ההכנה והבישול:**

שמים בסיר פרוסות תפוחי האדמה, פרוסות העגבנייה, פרוסות הבצל, רסק עגבניות ושמן (שלאחר הבישול היו לקיעאר - תוצר הלוואי, החרוך מעט, בתחתית הסיר). מניחים עליהם יח' היבראק', האחד ליד השני, (הקפלים כלפי מטה) מוסיפים מים עד כיסוים ומרתחים. לאחר הרתיחה ממשיכים בבישול על להבה בינונית, ולקראת סוף הבישול מורידים להבה נמוכה וממשיכים לבשל עד להתייבשות רוב הנוזלים.

### **אופן ההגשה:**

\* נוהגים לבשל יבראק' בימי החורף הקרים (אך לא רק), ומגישים עם לימון טרי, פלפל שחור ומלח לשיפור הטעם.

### **אריסה (תבשיל גרעיני חיטה)**



## החומרים:

6 נתחי בשר (מומלץ שריר/כתף/ חלגום - בשר ראש/ראס לקיס - קשתית - שפונדרה, ויש המוסיפים קוקלה)

500 גר' חיטה (שלמה ומקולפת)

1+1/2 כוסות שמן

2 כפות גדושות רסק עגבניות

4 עגבניות טריות מגוררות (לא חובה)

1 כפית פפריקה חריפה

קורטוב כורכום

קורטוב פלפל שחור

מלח (לפי הטעם)

## אופן ההכנה:

מטגנים בשמן רסק העגבניות והפפריקה החריפה, במשך כמה דקות (יש הנמנעים מטיגון). מוסיפים החיטה, (העגבניות הטריות המגוררות), הבשר ומים עד כיסוי הבשר ומרתיחים. עם רתיחה (מוסיפים הקוקלה), ממשיכים על להבה בינונית עד שהחיטה מתבשלת (החיטה היא האחרונה שמתבשלת, אף אחרי הבשר, ומוודאים שיש מספיק מים). ולקראת סוף הבישול מוסיפים התבלינים וממשיכים על להבה נמוכה לזמן קצר.

\* תבשיל, המשמש כדפינה (חמין), שניתן להוסיף לו בזאת' הדפינה (תוספות שונות, כמו קוקלה וביצים).

## השבת בחול המועד סוכות

בערב שבת ובשבת היוצאת בחול המועד סוכות, מכינים התבשילים הנהוגים בכל שבת במשך כל ימות השנה.

בערב שבת:

**חריימי:** ראה המתכון לעיל

**כסכסו:** ראה המתכון לעיל

**מפרום:** ראה המתכון לעיל

**ברודו:** (ראה המתכון לעיל)

בשבת: דפינה (חמין) מתבשילים שונים, שניתן להוסיף לרובם בזאת' הדפינה (תוספות שונות, כמו ביצים קשות, מסראן מחשי, קוקלה, וכן המפרום שנשאר מערב שבת):

**טבח'ה בלק'רעה** (התבשיל הנהוג ביותר כחמין): ראה המתכון לעיל

**טבח'ה בלכמון (כמוניה):** ראה המתכון לעיל

**טבח'ה בסלק':** ראה המתכון לעיל

**ארוסטו** (בד"כ עם עוף): ראה המתכון לעיל

**רז מק'לי** (בד"כ כלל עם עוף): ראה המתכון לעיל

**אריסה:** ראה המתכון לעיל

תבשיל נוסף, שפחות מקובל להכין כחמין, הוא מקרונים ברוטב עגבניות, עם נתחי עוף או בשר.

### מקרונה בסלסה (מקרונים ברוטב עגבניות)



#### החומרים:

- 6 נתחי עוף או בשר (מומלץ שריר/כתף)
- 1 ק"ג מקרונים (בד"כ בצורת שבלולים או קנים חלולים)
- 1/4 כוס שמן
- 10 שיני שום כתושות
- 1 כף רסק עגבניות גדושה
- 8 עגבניות טריות ובשלות
- 1 פלפל ירוק חריף או 1 כפית פפריקה חריפה (לא חובה, לפי הטעם)
- 6 עלי בזיליקום (לא חובה)
- מלח (לפי הטעם)

#### אופן ההכנה:

מבשלים העוף או הבשר במים. מרסקים העגבניות (במגרדת או בבלנדר), השום, (הפלפל הירוק), ושמים אותם בסיר, מוסיפים השמן, רסק העגבניות, (הפפריקה החריפה), המלח, מערבבים ומרתיחים. עם רתיחה להוריד ללהבה קטנה (מוסיפים עלי הבזיליקום), וממשיכים לבשל כ-20 דקות. בסיר נוסף מרתיחים מים עם מעט מלח, ועם רתיחה מכניסים המקרונים לעשר דקות בישול, מוציאים מהמים ומסננים.

#### הרכבת התבשיל:

על המקרונים שמים הרוטב ומערבבים, מכניסים לתבנית ומניחים על המקרונים העוף/הבשר (לאכילה מיידית, ממשיכים לבשל בתנור בחום של 160 מעלות במשך כעשרים דקות). להכנת התבשיל כחמין, לקראת כניסת השבת מניחים על הפלטה.

#### לילת' זאת הברכה – לילת' אלכבדה ולראייה (ליל הושענה-רבה)

לאחר קריאת סדר "זאת הברכה", בלילת' זאת הברכה – לילת' אלכבדה ולראייה (ליל הושענה-רבה) בסוכה, נוהגים להגיש נתחי כבדה וראייה (כבד וריאה) צלויים, ובארוחה מוסיפים נתחי לחאם משווי (בשר על האש). וכן מטגנים ספנז (סופגנין, מעין סופגנייה שטוחה), ומקנחים בפירות שקישטו הסוכה, כמו רמאן ובלאח (רימונים ותמרים) – (ראה המתכונים לעיל).

## **כבדה וראייה משוויה (כבד וריאה צלויים)**



### **יום הושענה רבה**

נוהגים להכין לארוחת הצהריים של יום הושענה רבה כסכסו בלרמאן, מפרום וטבח'ה בטמאטס.

### **כסכסו בלרמאן (קוסקוס עם גרגירי רימון) \* (רימונים שמורידים מן הסוכה)**



**מפרום:** ראה המתכון לעיל

**טבח'ה בטמאטס:** ראה המתכון לעיל

### **ערב שמחת תורה**

נוהגים להכין לארוחת ערב שמחת תורה, כמו בארוחת ערב שבת: חריימי, כסכסו, מפרום וברודו (ראה המתכונים לעיל).

### **הצהריים של יום שמחת תורה**

אחרי תפילת שחרית, הגברים בד"כ מוזמנים לביתו של ה"חתן תורה" לסעודה חגיגית במיוחד, הכוללת חריימי (ראה המתכון לעיל), תבשילים ומטעמים רבים, הנהוגים אצל יהודי לוב. המהדרים מגישים גם פרוסות של לסאן מחשי (לשון בקר ממולא), מעקוד (פשטידת תפוחי אדמה וביצים) ומנינה (פשטידת חזה עוף ומוח).

## לסאן מחשי (לשון בקר ממולא)



### החומרים:

1 לשון בקר

500 גר' בשר בקר טחון (ללשון גדולה)

5 ביצים קשות

2 ביצים לא מבושלות

1/4 כפית פלפל שחור

1/4 כפית שטוחה קינמון

מלח (לפי טעם)

\* רצועות בד כותנה (חיתול חדש), או רשת בד, חוט תפירה ומחט

### אופן הכנת הלשון:

חורצים בבסיס הרחב של הלשון שני חתכים צולבים (+). דוחפים פנימה אצבעות תוך כדי הרחבת הלשון והארכתו. ממשיכים לדחוס את הבשר הפנימי ויוצרים חלל בתוך הלשון (עד שאפשר להכניס פנימה את היד כמעט עד המרפק). דוחפים ביצה קשה אחת עד לקצה הסגור של הלשון (כך שהלשון לא תסתובב בבישול וכן ליופי בחיתוך).

### אופן הכנת המלית:

שמים בקערה הבשר הטחון, מוסיפים 2 הביצים הלא מבושלות, 4 הביצים הקשות שחותכים לרבעים והתבלינים. מערבבים היטב, הכל יחד, מכניסים את המלית לתוך הלשון.

### אופן הבישול:

תופרים היטב את הפתח בבסיס הלשון, עוטפים את הלשון בבד/רשת ומלפפים חוט מסביב, כך שהלשון תישאר ארוכה וישרה. שמים בסיר, גדול דיו להכיל את הלשון בלי לקפלו, מכסים במים ומרתיחים על להבה גבוהה, וממשיכים לבשל היטב על להבה בינונית.

בגמר הבישול (ע"י בדיקה במזלג), מוציאים את הלשון מהמים ומורידים את הבד/הרשת העוטפים. מקלפים את קליפת הלשון הקשה בעודה חמה (כאשר הלשון מתקררת, קשה מאוד לקלפה), ונותנים לה להתקרר.

### אופן ההגשה:

פורסים הלשון לפרוסות ומגישים (קרות או מחוממות) כמנה ראשונה או כתוספת במנה שנייה, בד"כ בארוחה של אירוע חגיגי במיוחד.

## מעק'וד (פשטידת תפוחי אדמה וביצים)



### החומרים:

3 תפוחי אדמה

6 ביצים

1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה (לא חובה)

קורט פלפל שחור

קורט קינמון

קורט כורכום (למתן צבע צהוב – לא חובה)

מלח (לפי הטעם)

שמן לטיגון

### אופן ההכנה:

מבשלים התפוחי האדמה בקליפתם ו-2 מהביצים לביצים קשות.

מקלפים תפוחי האדמה ומרסקים לפירה גס, מקלפים הביצים הקשות וחותרים לשמיניות.

מוסיפים לפירה שמיניות הביצים הקשות, הביצים הלא בשלות, הפטרוזיליה, התבלינים ומערבבים.

מחממים השמן על להבה גבוהה (בסיר בקוטר 20-24 ס"מ) ויוצקים הבליחה בזהירות לטיגון על להבה בינונית, עד שהצד התחתון מתבשל.

מרוקנים השמן לכלי אחר, הופכים המעק'וד בצלחת שטוחה, ומכניסים חזרה לסיר עם הצד הבשל כלפי מעלה, מחזירים השמן שמרוקנים קודם, וממשיכים לטגן על אש בינונית.

בעזרת בדיקת נעיצת מזלג מוודאים שהמעק'וד התבשל.

### אופן ההגשה:

פורסים למשולשים ומגישים כמנה ראשונה, או כתוספת למנה שנייה או על אורז.

\* יש הנמנעים מטיגון המעק'וד, ועם אותו מתכון של הבליחה אופים בתנור (בד"כ בתבנית עגולה וגבוהה).

\* עם אותו מתכון של הבליחה (ללא הביצים הקשות), ניתן לטגן במחבת חביתיות קטנות של תפוחי אדמה

## מנינה (פשטידת חזה עוף ומוח)



### החומרים:

כ-12 עלי בוריק

חזה עוף שלם

400 גר' מוח

18 ביצים

1/2 כפית פלפל שחור

1/4 כפית קינמון

מלח (לפי הטעם)

1/4 כוס שמן (למריחה)

### אופן ההכנה:

מבשלים במים את חזה העוף והמוח + 5 ביצים.

מחלקים את חזה העוף ל-4, וכל רבע מפוררים לרצועות דקות, חותכים המוח לריבועים, פורסים את 5 הביצים הקשות. שמים בקערה את רצועות חזה העוף המפוררות, ריבועי המוח ופרוסות הביצים הקשות, מוסיפים 13 ביצים, הלא מבושלות (משאירים מתוכם 3 חלמונים שלמים בצד), מתבלים ומערבבים היטב הכל יחד.

משמנים תחתית ודפנות תבנית אפיה עגולה בקוטר של כ-26 ס"מ. שמים עלי בוריק בתחתית התבנית באופן שיכסה אותה היטב. מניחים עלי בוריק נוספים סביב דפנות התבנית, כשחציים בתוך התבנית וחציים מחוץ לתבנית, כך שהתחתית והדפנות של התבנית מכוסים היטב בעלי הבוריק.

יוצקים לתוך התבנית את המלית ומוסיפים את 3 החלמונים השלמים מלמעלה. מקפלים את עלי הבוריק הבולטים בדפנות התבנית פנימה על פני המלית, מוסיפים עלי בוריק נוספים לכיסוי שטח כל פני המלית, ומשמנים את פני עלי הבוריק העליונים.

אופים בחום של 180 מעלות, עד שהמאפה מתבשל ומקבל גוון זהוב-שחום.

### אופן הגשה:

בגמר האפייה פורסים המנינה (הפשטידה) למשולשים או לריבועים ומגישים (קרים או מחוממים) כמנה ראשונה או כתוספת במנה שנייה, בד"כ בארוחה של אירוע חגיגי במיוחד.

\* ליתר בני הבית, שלא התארחו אצל ה"חתן תורה", מכינים מתזאמה בלפאד ובסטיל/בוריק בלחאם, ויש המוסיפים מעקיד (ראה המתכונים לעיל).