

الحلويات والاطعمة المحضرة من التمر

خبز التمر

المقادير :

2 كوب طحين، ملعقة اكل بيكنك باودر، كوب تمر منزوع النوى، كوب ماء حار، كوب جوز مفروم، بيضة، 3/4 كوب سكر، ملعقة اكل دهن، 1/2 ملعقة كوب مسحوق الهيل والدارسين.

العمل:

- 1- يفرم التمر ثم ينقع في الماء الحار.
- 2- يخفق الدهن جيدا مع اضافة السكر تدريجياً ثم تضاف البيضة ويخفق جيداً.
- 3- ينخل الطحين والبيكنك باودر والهيل والدارسين ثم يضاف الى مزج البيض بالتدريج وبالتعاقب مع التمر.
- 4- يضاف الجوز المفروم ويصب المزيج في قالب اللوف المدهون ويخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1983-1403) هـ.

كيك التمر

المقادير:

واحد و 1/2 كوب طحين، كوب سكر، 1/4 كوب دهن او زبد، بيضة، كوب تمر منزوع النوى، كوب ماء مغلي، 2 ملعقة كوب بيكنك باودر، 1/2 ملعقة كوب بيكربونات الصودا ، 1/4 ملعقة كوب ملح ، ملعقة كوب مسحوق الهيل، كوب لب جوز.

العمل:

- 1- ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر والملح والبيكربونات والهيل.
- 2- ينقع التمر في الماء المغلي ويهرس جيداً.
- 3- تضاف البيضة مع الخفق الجيد.
- 4- يضاف الطحين ومهروس التمر الى المزيج تدريجياً وبالتعاقب حتى ينتهي المقدار .
- 5- يضاف لب الجوز ويصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة 350 درجة ف. لمدة (50) دقيقة.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1983-1403) هـ.

بودنك الخبز بالتمر

المقادير:

2 ونص كوب حليب، 2 كوب لب صمون، 3/4 كوب تمر مفروم منزوع النوى، 1/2 كوب سكر، 1/2 كوب عصير فاكهة، 3 بيض، 1/2 كوب جوز، ملعقة كوب فانيليا، 1/2 ملعقة كوب مسحوق الدارسين والقرنفل، 1/4 ملعقة كوب ملح.

العمل:

- 1- يسخن الحليب ثم يضاف اليه السكر والهيل والدارسين والفانيليا والملح ويحرك جيدا حتى يذوب السكر.
- 2- يضاف عصير الفاكهة الى الحليب ويخلط جيدا ثم يصب فوق فتات الخبز ويترك مدة ربع ساعة حتى يتشرب السائل.
- 3- يخفق البيض جيدا ثم يضاف الى مزيج فتات الخبز ويحرك بالشوكة حتى يختلط جيدا.
- 4- يضاف التمر والجوز ويحرك حتى يتجانس المزيج.
- 5- يصب المزيج في صحن فرن مدهون ويوضع في صينية فيها مار حار في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة ثم يقدم حاراً او بارداً.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1983-1403) هـ.

حلاوة التمر

المقادير:

2 كوب تمر، 1/4 كوب دهن، 2 ملعقة اكل طحين، 1/2 ملعقة كوب هيل، أو ملعقة كوب حبة حلوة.

العمل:

- 1- يقلب الطحين في الدهن الحار حتى يحمر ثم يضاف اليه التمر ويقلب به قليلاً.
 - 2- يرفع القدر من النار وتقلب محتوياته جيدا ثم يضاف اليه الهيل او حبة الحلوة ويخلط جيداً.
 - 3- تصب في صحن وتقدم حارة .
- للتنوع: يضاف 1/2 كوب جوز مفروم عند اضافة الهيل ويمزج جيداً ويرش بعضه على الحلاوة عند التقديم.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1983-1403) هـ.

المدقوقة

المقادير:

3 كوب تمر أشرسى او جسب منزوع النوى، 1 ونص كوب جوز او سمس.

العمل:

- 1- يدق الجوز جيداً او السمس بعد تنظيفه وقلبه كما في السمسية حتى ينضج دهنه بالهاون او الجاون.
- 2- يضاف اليه التمر ويدق معه جيداً حتى يختلط المزيج وينعم كالعجين القوي.
- 3- يوضع في صحن ويقدم.
- 4- لتسهيل عملية الدق تستعمل ماكينة اللحم لفرم الجوز والتمر ثم يخلط معا ويفرم مرة اخرى.

للتنوع: يعوض الجوز او السمس ب3/4 كوب راشي ويضاف الى التمر ويدق جيداً.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1403-1983) هـ.

التمر المحشى

العمل:

- 1- نشق التمرة جانبياً لاجراج النوى وتوضع محلها قطعة جوز
- 2- يعمل محلول سكري متوسط الثخن بأضافة 2 ملعقة اكل كاكاو.
- 3- تغمر التمرة المحشية بالجوز بالمحلول السكري وتلوث بمبروش جوز الهند.
- 4- تصف في صحن وتقدم.

المصدر: كتاب دليل الطبخ والتغذية، تأليف نزيهة أديب وفردوس المختار ، سنة (1403-1983) هـ.

رغيف التمر

المقادير:

كوب من التمر المفروم ، كوب من الماء المغلي، واحد ونصف كوب ونصف الكوب من الدقيق، 1 ونصف ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الباكينغ باودر، 3/4 ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب، 1/4 ملعقة صغيرة من الملح، 1/4 ملعقة صغيرة من الصودا ، 6 ملاعق طعام من الزبدة ، كوب سكر المنخول ، بيضة واحدة مخفوقة، كوب من الزبيب، كوب من الجوز المفروم.

طريقة العمل:

- 1- ينقع التمر المفروم في الماء المغلي ويترك جانباً.
- 2- ينخل الدقيق قبل أن يقاس ثم ينخل مرة ثانية مع التوابل.

- 3- تخفق الزبدة مع السكر والبيضة المخفوقة حتى يصبح المزيج ليناً ولزجاً.
- 4- يضاف خليط الدقيق الى مزيج الزبدة على ثلاث دفعات ويضاف التمر بعد كل اضافة للدقيق.
- 5- يضاف الجوز والزبيب ويحرك المزيج جيداً، ثم يصب في قالب رغيف مستطيل ومدهون.
- 6- يوضع في الفرن مدة (45) دقيقة.
- 7- يزين الجاتوه بالسكر الناعم.

المصدر: ألف باء الطبخ، اعداد صدوف كمال و سيما عثمان (لسنة 1980 و اعادة طبع ايار/مايو 1998).

بريوش البلح والجوز

المقادير:

3 أكواب ونصف كوب دقيق لجميع الاستعمالات، 1/2 كوب سكر، ملعقة طعام قرفة، ملعقة طعام خميرة فورية، 3/4 كوب حليب فاتر، 1/2 كوب زبدة، بيضتان كبيرتان، صفار بيضة لدهن سطح البريوش. ملعقتا طعام زبدة مذوبة، 1/2 كوب بلح مفروم ناعماً، 1/2 كوب جوز مفروم ناعماً، 3-4 ملاعق طعام سكر أسمر، ملعقة طعام قرفة.

طريقة التحضير:



1- يخلط الدقيق مع السكر والقرفة والخميرة في خلاط الطعام. يخلط الحليب مع الزبدة في قدر صغيرة على نار متوسطة للحصول على مزيج فاتر. يسكب هذا المزيج ببطء فوق المكونات الجافة فيما الخلاط يعمل. يضاف البيض وتخفق العجينة لمدة دقيقتين. يجب ان تكون العجينة طرية. تغطي العجينة وتترك جانباً حتى يتضاعف حجمها. توخز العجينة وتدعك (4-5) مرات على سطح مرشوش بالدقيق، ثم ترقق للحصول على مستطيل أبعاده 30x18 سم.

2- يدهن مستطيل العجين بالزبدة المذوبة وترش عليه بقية المكونات الجافة. يلف المستطيل، انطلاقاً من الحافة الطويلة، وتثبت الحواف

جيداً على بعضها. يدهن بالزيت النباتي قالب كاتو دائري عميق قطره 20 الى 22 سم. وتوضع فيه لفافة العجين المحشوة يغطي القالب وتترك العجينة لترتاح حتى يتضاعف حجمها او ترتفع مسافة (2.5) سم عن اعلى القالب يدهن سطح العجينة بصفار البيض ثم يحزز بـ (4-5) شقوق على سطحه بواسطة مقص المطبخ.

3- تخبز العجينة في فرن محمى مسبقاً للدرجة 350 فرنهايت او 180 مئوية لمدة 30-40 دقيقة حتى يحمر المريوش ويصبح مجوفاً عند النقر عليه. يترك البريوش ليبرد 5 دقائق ثم يخرج من القالب يقدم البريوش فاتراً او بحرارة الغرفة.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف أناهد دونيكيان. (سنة 2008)

كيك التمر

المقادير:

1/2 كوب تمر مفروم ، كوبان ونصف كوب دقيق لجميع الاستعمالات، كوب سكر ناعم، 3/4 كوب سكر أسمر، ملعقة صغيرة بيكنج باودر، ملعقة صغيرة بيكربونات صودا، ملعقة صغيرة قرفة، ربع ملعقة صغيرة كبش قرنفل، 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب، كوب ثلثا كوب حليب، 1/2 كوب زبدة او سمنة نباتية، 4 بيضات، 1/2 كوب جوز مفروم.

طريقة التحضير:

1- يدهن قالب كيك مقاس 32 سم تقريباً بالزيت ويرش فوقه الدقيق.

2- يخلط التمر والجوز المفروم مع ربع كوب من الدقيق.

3- يخفق السكر الاسمر مع الزبدة والسكر الناعم. يضاف الحليب ويتابع الخفق ثم تكسر البيضات فوق المزيج، بمعدل بيضة واحدة كل مرة. يضاف اخيرا كوبان وربع كوب من الدقيق المخلوط مع الباكينغ باودر وبيكربونات الصودا.

4- يصب المزيج فوق خلطة التمر والجوز. يحرك الخليط جيداً ثم يمد في قالب كيك. يخبز الكاتو في فرن محمى للدرجة 350 فهرنهايت حتى يخرج عود الاسنان نظيفاً بعد غرزه فيه.

5- يزين الكيك بالسكر الناعم ويقدم مع الشاي او القهوة او العصير.

ملاحظة: يستعمل ربع كوب من الدقيق لتغليف التمر والجوز للحؤول دون ترسبهما الى اسفل الكاتو.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف أناهد دونيكيان. (سنة 2008)

غريبة بالتمر والفسق

المكونات:

كوبان من الدقيق، كوب زبدة او سمنة طرية بحرارة الغرفة، كوب سكر ناعم ، كوبا فسق مسلووق ومقشر .
حشوة التمر : 1/2 كيلو غرام تمر خال من النوى، ملعقتا طعام زبدة، 1/2 كوب فسق مقشر ومطحون

طريقة التحضير:

1- تخفق السمنة او الزبدة مع السكر الناعم حتى تبيض.

2- يضاف اليها الدقيق ويخلط معها للحصول على عجينة طرية ودبقة.

3- تقسم العجينة الى كرات صغيرة . تحشى هذه الكرات بحشوة التمر.

4- تغمس الكرات المحشوة في الفسق المقشر الكامل.

5- بعد ذلك توزع الكرات على اكواب او قوالب المافن وتضغط داخلها.



6- تخبز الاقراص في فرن محمى للدرجة 375 فرنهايت لمدة 20 الى 25 دقيقة حتى يزهر لونها، ثم تخرج وتترك حتى تبرد تماماً.

تحضير الحشوة:

- 1- تسخن الزبدة في قدر ويقلى فيها التمر بالضغط عليه بمتن ملعقة خشبية ليتحول الى عجينة طرية ودبقة.
- 2- يضاف اليه القستق المقشر والمطحون. يقرص هذا المزيج الى كرات صغيرة تستعمل لحشو أقراص العجين.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف أناهد دونيكيان. (سنة 2008)

كرات التمر

المكونات:

كوبان ونصف كوب دقيق، 1/2 كوب دقيق ذرة، 1/2 كوب سكر ناعم، كوب زبدة في حرارة الغرفة (علبة وزنها 227 غ) ، رشة فانيليا ، صفار بيضة واحدة لدهن سطح البسكويت، 1/4 كوب حليب حسب الحاجة.

الحشوة:

كوب تمر خال من النوى، ملعقة طعام زبدة، 1/4 كوب جوز مفروم (اختياري)

تحضير الحشوة:

- 1- تذوب الزبدة في قدر ويضاف اليها التمر. يهرس التمر بمتن الملعقة ليتحول الى هريسة.
- 2- يضاف الجوز المفروم اذا استخدم.
- 3- يقرص المزيج الى كرات صغيرة بحجم حبات الكرز.



تحضير العجينة:

- 1- يخلط الدقيق مع دقيق الذرة والسكر والزبدة والفانيليا في الخلاط حتى تتكثل العجينة على جانب واحد من الخلاط. ويمكن اضافة الحليب تدريجياً الى العجينة اذا كانت مفتتة وجافة.
- 2- تقرص العجينة الى كرات بحجم حبات الجوز ثم نفتح فجوة في كل منها تماماً مثل اقرص الكبة.
- 3- تحشى كل كرة عجين بكرة تمر. ثم نغلق ونصفي في صينية غير لاصقة. تحرز كرات التمر بمتن الشوكة ثم يدهن سطحها بصفار البيض تخبز الصينية في فرن محمى للدرجة 350 فرنهايت (180 درجة م) حتى يشقر سطح كرات التمر.

معمول بالجوز او الفستق او التمر

المكونات: 4 اكواب سميد، كوب طحين فرخة، 400 غرام زبدة وسمنة مخلوطتان ومذويتان، 1/2 ملعقة صغيرة خميرة فورية، 1/2 ملعقة صغيرة محلب، ماء ورد وماء زهر

حشوة الجوز او الفستق الحلبي

- كوبان من الجوز او الفستق الحلبي المطحون طحناً خشناً
- 1/4 كوب من السكر العادي
- ملعقة طعام ماء زهر
- ملعقة صغيرة قرفة.

حشوة التمر (العجوة)

- كوب تمر بدون بزر
- ملعقة طعام زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.
- 1/2 كوب جوز مفروم فرماً خشناً (اختياري).



طريقة التحضير

1. يخلط السميد وطحين الفرخة مع الخميرة والمحلب والزبدة ويترك الخليط طيلة الليل حتى يتشبع.
2. في اليوم التالي ، يخلط 1/4 كوب من ماء الزهر و 1/4 كوب من ماء الورد وترطب اليدين بالمزيج لعجن السميد والطحين حتى نحصل على عجينة طرية ومتماسكة.
3. تغطي العجينة بغطاء مطبخ رطبة وتترك لمدة ساعتين.
4. تعجن العجينة مرة اخرى واذا بقيت قاسية نوعا ما يضاف اليها القليل من ماء الزهر وماء الورد. ينبغي ان تكون طراوة العجينة مماثلة لطراوة عجينة الكبة.
5. تصنع من العجينة كرات بحجم حبات الجوز تهيئة لحشوها. تحضر الحشوة من الفستق الحلبي او الجوز المطحونين وتحشي بها كرات المعمول. يرش بعض طحين الفرخة على الصينية، وتلك اقراص المعمول بالطحين، ثم تضغط في قوالب خشبية مصممة خصيصاً لصنع المعمول.
6. تصف اقراص المعمول على صينية مرشوشة بالطحين الفرخة وتدخل الى فرن محمى للدرجة 375-400 فرنهايت (190-200 درجة م) وتخبز حتى تزهر حوافها.

تحضير حشوة التمر

1. تذوب الزبدة في قدر، ويضاف اليها التمر ويقلى حتى يتكتل. تضاف القرفة وجوزة الطيب وتخلط مع التمر المقلي ويترك التمر حتى يبرد، ثم يخلط مع الجوز (اذا استعمل).
2. تحشى كرات المعمول بحشوة التمر وتضغط في قوالب خشبية خاصة وتدخل الى الفرن.

ملاحظة: عند تحضير معمول التمر لاترش اقراصه بالسكر الناعم.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف اناهد دونيكيان. (سنة 2008)

مربى البلح الطازج بالقريشة او القشدة

المكونات

- (25) حبة بلح صفراء كبيرة الحجم
- (25) حبة لوز مقشرة
- (25) حبة كبش قرنفل
- (3) عيدان قرفة
- (25) شريحة برتقال او شرائح ابو صفيير (نارنج) محلاة
- 1/2 كيلو غرام سكر
- 1/2 كلغ قشدة جاهزة او قريشة
- 3/4 ملعقة طعام عصير ليمون حامض
- فانيليا.

طريقة التحضير:

1. تقشر حبات البلح بواسطة مقشرة البطاطا، ثم تسلق في الماء حتى تصبح طرية جداً.
2. يصفى البلح من الماء ثم يوضع في مصفاة.
3. يستعمل رأس مقشرة البطاطا لدفع النواة من اعلى كل حبة بلح الى الداخل بهدف اخراج النواة من الاسفل.
4. تقحم لوزة واحدة وقطعة من البرتقال المحلى داخل كل حبة بلح مكان النواة.
5. تصف حبات البلح المحشوة في وعاء كبير ويرش فوقها السكر وتترك منقوعة لمدة 12 ساعة.
6. توضع حبات البلح مع القطر في قدر. تضاف اليها عيدان القرفة وتطهى على النار حتى يصبح القطر كثيفاً. يضاف عصير الليمون الحامض والفانيليا ويتابع الطهو لمدة 5 دقائق اضافية.
7. ترفع القدر عن النار وتترك ليبرد محتواها تماماً.
8. توضع حبات البلح وقطر السكر في اوعية زجاجية وتغطى بأغطية كاتمة للهواء وتحفظ حتى يحين موعد التقديم.
9. تقدم حبات البلح مع القشدة او القريشة.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف أناهد دونيكيان. (سنة 2008)

كعكة التمر الشهية

- مدة التحضير: 15 دقيقة ، مدة الخبز : 40 دقيقة
- الكمية تكفي: 6-8 أشخاص.

المكونات:

- كوب واحد او 200 غ من معجون التمر
- 3 بيضات
- علبة 397غ من حليب نستله المكثف المحلى
- واحد ونصف كوب او 150غ من الزبدة الخالية من الملح الطرية
- واحد ونصف كوب او 210غ من الدقيق العادي
- ملعقة صغيرة من البيكنغ باوذر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا

**طريقة التحضير:**

1. يخلط معجون التمر مع البيض وحليب نستله المكثف المحلى والزبدة والدقيق والبيكنغ باوذر ومسحوق الفانيلا في وعاء خلاط كهربائي.
2. تخفق المكونات بسرعة منخفضة حتى تمتزج بالكامل، ثم بسرعة متوسطة لمدة تتراوح بين 4 و 5 دقائق او حتى يصبح المزيج ناعماً ويتغير لونه.
3. يوزع المزيج في قالب خبز مسطح مدهون بالزبدة. تخبز الكعكة في فرن محمى على 170 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة او حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

المصدر: كتاب روائع الوصفات (شركة نستله)

فطيرة التمر

مدة التحضير: 25 دقيقة، مدة الطهي: 45 دقيقة
الكمية تكفي: 6-8 اشخاص

المكونات:

- علبة 397غ من حليب نستله المكثف المحلى
- واحد ونصف كوب او 300غ من التمر المنزوع منه النواة والمفروم
- كوب واحد او 250 مل من الماء
- 1/4 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 1/2 كوب او 100غ من الزبدة المقطعة
- 1/3 كوب او 70غ من السكر الناعم
- بيضتان محفوضتان في مكان معتدل الحرارة
- واحد وربع كوب او 175غ من الدقيق الذاتي الرفع

- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفانيلا

طريقة التحضير :

1. يسكب حليب نستله المكثف المحلى مع التمر والماء في قدر كبيرة يغلى الخليط ويطهى على نار خفيفة مع التحريك لمدة تتراوح بين دقيقتين و3 دقائق. يرفع عن النار وتضاف اليه صودا الخبز. يصبح المزيج عندها اسفنجيا ثم يترك جانبا ليبرد.
2. تخلط الزبدة في وعاء اخر مع السكر حتى يصبح المزيج طرياً. تضاف البيضتان الواحدة تلو الاخرى مع خفق المكونات جيدا بعد كل اضافة.
3. يضاف الدقيق مع مسحوق الفانيلا بتأن ويخلطان مع باقي المكونات، ثم يضاف مزيج التمر.
4. يسكب المزيج في قالب خبز بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تخبز الفطيرة في فرن محمى على 175 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 40 و45 دقيقة او حتى يتم ادخال سيخ في وسطها واخراجه منها نظيفاً.



المصدر: كتاب روائع الوصفات (شركة نستله).

بسكويت بالتمر وجوز الهند

المكونات

- كوب وثلاث زبدة
- 1/2 كلف من البسكويت السادة الذي يؤكل مع راحة الحلقوم (علبة واحدة)
- بيضة
- 1/2 كوب سكر
- ملعقتا طعام من مسحوق جوز الهند
- 1/2 كلف تمر بدون بزر، مفروم
- مسحوق جوز هند للزينة

طريقة التحضير:

1. يقطع كل قرص بسكويت الى 5 او 6 اجزاء
2. تذوب الزبدة في قدر ويدهى فيها السكر حتى يذوب، ثم يترك ليبرد.
3. يضاف البيض والتمر المفروم ويخلط مع السكر المطهوع حتى يطرى التمر.
4. يخلط هذا المزيج مع قطع البسكويت ومقدار ملعقتي طعام من جوز الهند.



5. يصب مزيج البسكويت في صينية مستطيلة او دائرية قطرها 32 سم، ويضغط عليه جيداً، يرش فوقه جوز الهند ويترك جانباً مدة نصف ساعة حتى يجمد.
6. يقطع محتوى الصينية الى مربعات ويقدم مع الليموناضة او القهوة او الشاي.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف اناهد دونيكيان. (سنة 2008)

لفافات بالتمر واللوز



- 1/2 عبة عجينة فايلو جاهزة
- 3/4 كغ تمر خال من النوى
- زيت نباتي لقلي لفافات التمر
- سكر ناعم لرشة فوق اللفافات

طريقة التحضير:

1. تقطع عجينة الفايلو الى 3 أشربة طويلة. يحشى كل شريط بحبة تمر ولوزة.
2. يبرم طرفا شريط العجين مثل حبة البونبون.
3. تقلي لفافات العجين المحشوة بالزيت الساخن حتى تشقر.
4. ترفع لفافات من الزيت وتصفى على محارك ورقبة ويرش عليها السكر الناعم. تقدم فوراً مع الشاي او القهوة.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف اناهد دونيكيان. (سنة 2008)

سمك مشوي مع التمر

المكونات:

- سمكة لقر او هامور ، وزنها (3) كغ
- بصلتان متوسطتا الحجم، مفرومتان
- من (4-5) حبات تمر
- ملعقة طعام عقدة صفراء
- رشة ملح
- ملعقة طعام بهارات متنوعة

طريقة التحضير:

1. تغسل السمكة ويفتح شق في جانبها لفتحها وتسطيحها. تنزع احشاء السمكة وينظف بطنها.
2. تغسل السمكة مجدداً ويرش فوقها الملح والبهارات ثم تمسح بالعقدة الصفراء.
3. تترك السمكة جانبا حتى تمتص كل الملح والبهارات.



4. تنزع النوى من حبات التمر قبل نقعها في الماء البارد لمدة (15) دقيقة حتى تصبح طرية. تصفى بعدها وتهرس بالشوكة، ويضاف اليها القليل من الماء للحصول على مزيج طري ودبق.
5. يخلط البصل مع الملح وبقية العقدة الصفراء ومزيج التمر.
6. توضع السمكة في صينية مدهونة بالزيت ويمد فوقها مزيج التمر وتخبز في الفرن حتى تستوي ويصبح لحمها طريا.

المصدر: كتاب سفرة اناهد الشهية، تأليف أناهد دونيكيان. (سنة 2008)

ملاحظة ان اقتباسنا لبعض الاكلات والحلويات من الكتب المذكورة كمصادر لكل وصفة هو تشجيع ربات البيوت للاستفادة من الوصفات وان اقتباسنا للوصفات هو ليس للاغراض التجارية وانما لنشر الوعي والمعرفة بين المهتمين والمهتمات بشؤون المائدة ونقدم اعتذارنا لعدم تمكننا من اخذ موافقة الناشر وسببنا ذلك باننا نعمل دعاية للمؤلف على انجازه ولذا اقتضى التنويه