



ملوخية  
نورة بالدجاج وتبولة  
بسيطة

# ملوخية نورة بالدجاج وتبولة بسيطة

تقدم لـ 8 أشخاص

1. يُطهى الثوم في القليل من الزيت في مقلاة كبيرة مع التحريك لمنعه من الاحتراق
2. حَمَّر الدجاج قليلاً مع باقي الزيت النباتي في مقلاة منفصلة
3. نضيف الدجاج إلى زيت الثوم ونتركه ينضج لمدة 3 دقائق
4. صفي الملوخية ، واضغطي على الماء الزائد باليد ، واضيفيها إلى المقلاة مع باقي الملح وعصير الليمون.
5. يُضاف الماء أو المرق ويترك على نار خفيفة
6. تخفي النار وضعي غطاء على المقلاة واتركيها على نار هادئة لمدة 30-40 دقيقة

2 ملاعق كبيرة زيت نباتي

500 جرام دجاج مقطّع (أفخاذ أو صدر)

4 فصوص من ثوم المقطع الخشن

200 جرام ملوخية مجففة (مالو يهودي) ،  
مُجددة في الماء لمدة ساعة

1 ملعقة صغيرة من ملح

عصير ليمون 1

1 كوب ماء بارد (أو مخزون نباتي)

½ كوب كزبرة مفرومة

2 حبة ليمون مقطعة أرباع للتقديم

علمتني والدتي الطبخ ،

وأكثر ما أحبه في الطهي

الآن هو عندما يساعدني أطفالي.

ما زلت أطهو الوصفات التي

تذكرني بمنزل عائلتي في سوريا

ولا أتخلي عنها أبداً.



# ملوخية نورة بالدجاج

تقدم لـ 8 أشخاص

1. نقع البرغل في وعاء خلط كبير عن طريق تغطيته بالماء المغلي أو مرق الخضار وتركه لمدة 3-4 دقائق.
2. تُقطع الطماطم ناعماً وتبيل بقليل من الملح ويُبرم البقدونس ناعماً
3. اهرسي فص الثوم واخفقي مع زيت الزيتون وعصير الليمون
4. تُمزج الطماطم والبقدونس مع البرغل باستخدام شوكة لفصل الحبوب
5. تُسكب فوق تنبيلة الثوم وعصير الليمون وتُبرد حتى تصبح جاهزة للتقديم  
(اختياري: أضيفي مكعبات صغيرة من الخيار والبصل الأخضر للحصول على طبقة نهائية مقرمشة)

1 كوب بقدونس المقطع جيداً

4 حبات طماطم كبيرة ، مقطعة بشكل جيداً

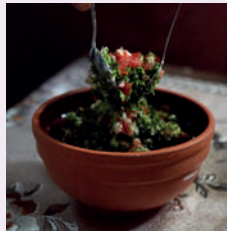
250 جرام قمح برغل (أو كسكس)

1 فص ثوم مطحون

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

عصير ليمون 1

نورا من دمشق في سوريا.  
تعيش في مخيم كويلان للاجئين  
في إقليم كردستان العراق مع أسرتها ،  
بعد أن أجبرت على مغادرة منزلها  
عندما اندلعت الحرب. لديها حديقة  
صغيرة في ملجأها حيث تزرع الريحان  
والنعناع والخزامى والباسمين ولكن مع  
حديقة أكبر كانت ستزرع جميع أنواع  
أشجار الفاكهة.



www.lemontrectrust.org  
info@lemontrectrust.org