



THE ART OF  
MOROCCAN  
COOKING

فن الطهي المغربي



سلوى مومني عبدو  
Salwa Moomni Abdou



## Charm of Moroccan Cuisine سحر الأطباق المغربية

There's a harmony of influences in classic Moroccan kitchens. There, one finds a fusion of the traditional and the modern, and the blend of various tastes and flavours and secrets. My mother, as well as my husband's mother are my mentors, their culinary backgrounds are deeply rooted to the core of traditional Morocco 'magrah' cooking. I blend this culinary heritage with modern trends and serve them to you on this book, with utmost passion on precious silverwares, unlocking the secrets which I have kept and nurtured for over 20 years. I do hope that you will find enjoyment in adding Moroccan flavours to your everyday dishes!

تتناغم الحضارات في المطبخ المغربي العريق الذي يعد سمفونية تراثية عصرية تجمع تعدد الاذواق و الخلطات السرية. أمي و أم زوجي كانتا مدرستي الحقيقية لما لديهما من خطوط فنية متأصلة من تراث مغربنا العربي. مزجت هذا التراث و العراقة مع منتجات العصر الحديث و نكهاته لاقدمه لكم بشغف على اطباقنا الفضية كاشفة اسرار ابدية اخترلتها لأكثر من عشرين سنة في صفحات هذا الكتاب المتواضع و كلي أمل بأن اضيف نكهة مغربية على اطباقكم اليومية.

Salwa Moomni Abdou سلوى مومني عبدو



A diverse array of main courses, soups and appetizers in the Moroccan cuisine

الأطباق الرئيسية وأطباق الحساء والمقبلات  
كما تتعدد وتنوع على المائدة المغربية

## Features of Moroccan Cuisine مميزات الطهي المغربي

When you decide to go to a Moroccan restaurant, in Fes Tangier, Rabat or Marrakech, trust that the single dish you'll have has touches from more than one civilization of African and European countries. The dish may be seasoned with spices, olive oil, cooking fat (which are typical of Morocco), and at the same time has the flavor of Andalusia. So, the Moroccan cuisine is one of the most diverse cuisines, in terms of its recipes and dishes. That is because of the strategic location of the Kingdom of Morocco. The country has long been influenced by, and has itself influenced many civilizations. There is a Mediterranean flavor brought by the influence of countries located in the

كن على ثقة بأنك ستستجح في تناول طبق واحد ولكنه يحمل رحيق حضارات العالم الأشهر و الأقدم تاريخا (اوروبا و افريقيا) داخل أي من المطاعم المغربية، التي تنتشر ما بين ربوع فاس وطنجة والرباط ومراكش و العالم العربي فلا تخلو دولة عربية من وجود مطعم مغربي و أكثر، فأطباقه تأخذك الى معالم الماضي الجميل و الذوق الرفيع ، بعيدا عن الاطعمه السريعة التحضير فالطبق المغربي يحتاج الى ساعات من الطبخ و الصبر و التأني، لكي تحصل على طبق تاريخي معبق برحيق التوابل و زيت الزيتون والسمن البلدي المغربي، ولكنه يحمل في نفس الوقت نكهة بلاد الأندلس. إن المطبخ المغربي من أكثر المطابخ العربية و العالمية تنوعا فيما يقدمه من أكلات وأطباق، بحكم موقع المملكة الاستراتيجي





## Roasted Green Pepper فلفل أخضر مشوي

المقادير:			
4	Green pepper	حبات فلفل أخضر	٤
2	Tomatoes	حبّتين طماطم	٢
1	Diced garlic	فص ثوم مهروس	١
3 Tbsp.	Olive oil	ثلاثة ملاعق طعام زيت زيتون	٣
Pinch	Salt	ملح	رشة
	Pickled lemon cubes	ليمون مخلل ومقطع مكعبات	
1 Tbsp.	Lemon juice	ملعقة كبيرة ليمون عصير	١
1 Tbsp.	Parsley	ملعقة كبيرة بقدونس	١
Pinch	Chili pepper	فلفل حار	رشة

### طريقة الإعداد:

Roast the pepper over medium heat on the stove or charcoal, and then keep them in a plastic bag so they can be easily peeled. After peeling, wash and cut into cubes. Add tomatoes, olive oil, diced garlic, pickled lemon cubes, lemon juice, parsley, salt and pepper, and serve.

يتم شوي الفلفل فوق النار أو الفحم على نار هادئة، بعدها يوضع في كيس من البلاستيك حتى يسهل نزع قشرته، ثم يغسل ويقطع إلى مكعبات بعد إزالة القشرة، تضاف إليه الطماطم وزيت الزيتون والثوم المهروس ومكعبات الليمون المخلل وعصير الليمون والبقدونس والملح والفلفل، ويصبح بهذا معدا للتقديم.