

# World Cuisine

Languages, Cultures & the Shared Table

---



---

Dr. Wagih Elgohary

38 recipes · English and companion-language pages  
12 language sections · A shared learning experience



Revised digital edition · 2026  
[mywce.org](http://mywce.org)

# Before you begin

---

Read the whole recipe before starting. Gather equipment and ingredients, and check allergies with everyone who will eat. Servings are approximate; cooking times are guides, not guarantees.

## Kitchen essentials

Use a food thermometer. Ground beef and lamb: 160°F (71°C). Poultry and reheated leftovers: 165°F (74°C). Fish: 145°F (63°C). Intact beef, lamb and veal steaks or roasts: 145°F (63°C), followed by a 3-minute rest.

Keep raw meat separate from ready-to-eat food. Marinate in the refrigerator. Refrigerate perishable food within 2 hours, or within 1 hour when the surrounding temperature is above 90°F (32°C). Cool large amounts in shallow containers.

Do not assume that freezing makes raw meat safe to eat. This edition presents a cooked kibbeh adaptation.

## Measures & substitutions

1 US cup is about 240 ml; 1 tablespoon is about 15 ml; 1 teaspoon is about 5 ml. Metric equivalents are rounded. For flour and nuts, weight is more reliable than volume.

Check product labels for allergens. Recipe notes highlight common allergens but cannot account for every brand or substitution. Use a separate clean spoon when tasting food.

# The WCE table

---



Serving illustration · presentation may vary

World Cultures & Education uses food as a doorway to language, cultural curiosity and respectful exchange. A recipe can begin a conversation: What is this ingredient called? Who taught you to make it? What changes from one home to another?

Under the editorial direction of Dr. Wagih Elgohary, World Cuisine reflects WCE's commitment to education, cultural understanding and community learning.

The book is intended for home kitchens, WCE workshops and shared learning spaces.

Every culture contains differences. Read the chapter introductions as invitations to learn, and the recipes as practical versions rather than definitive descriptions of whole populations.

# Copyright & publication

## **World Cuisine: Languages, Cultures & the Shared Table**

Revised digital edition, October 2026

© 2026 World Cultures & Education

Editorial direction: Dr. Wagih Elgohary

All rights reserved. Except as permitted by applicable law, no part of this publication may be reproduced or distributed without permission from the relevant rights holder. Third-party materials retain their original rights.

This educational cookbook uses practical home-kitchen adaptations. A recipe represents one preparation, not every household or an entire culture. English and companion-language pages are designed for comparison and guided learning.

Food illustrations show serving ideas. The appearance and yield of a dish depend on ingredients, equipment, portion size, and preparation.

For educational use, permissions, or corrections:

[DrE@mywce.org](mailto:DrE@mywce.org)

[mywce.org](http://mywce.org)

# A book for shared learning

Food turns abstract vocabulary into something we can see, touch, prepare, and discuss. Use these paired pages to connect cooking with language, observation, and respectful cultural exchange.

## Three ways to use the book

1. **At home:** select a recipe, read both versions, and note five useful words.
2. **In a classroom:** compare instructions and practice the sequence before discussing a variation.
3. **In a community workshop:** invite participants to describe their own traditions and preferences.

## Read the language labels carefully

Chapter labels identify the language context of a selection. A language can be spoken across national borders, and a dish can belong to several regional traditions. Arabic pages are written in accessible recipe language; they are not transcripts of every regional spoken variety.

Ask “How do you prepare this in your home?” and make room for more than one answer.

World Cultures & Education  
Editorial direction: Dr. Wagih Elgohary  
DrE@mywce.org · mywce.org

# A note from the editor

---



Serving illustration · presentation may vary

Food gives us an accessible place to begin learning. Before we know much about another language, we can notice the aroma of herbs, the shape of a bread or the welcome offered around a table.

For World Cultures & Education, this collection is an invitation to move from curiosity to conversation. Cook thoughtfully, ask respectful questions and let people describe their own experiences.

World Cuisine brings WCE's educational purpose to the shared table. Its paired-language recipes invite readers to cook, compare, ask questions and learn together.

Enjoy the variety here without expecting any recipe to speak for an entire nation or community. A shared meal can be both a pleasure and the beginning of understanding.

Dr. Wagih Elgohary

World Cultures & Education

# Contents

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| Modern Standard Arabic | 10 |
| Egyptian Arabic        | 13 |
| Iraqi Arabic           | 28 |
| Levantine Arabic       | 35 |
| Dari                   | 46 |
| Farsi                  | 49 |
| French                 | 52 |
| Polish                 | 61 |
| Russian                | 72 |
| Spanish                | 79 |
| Thai                   | 82 |
| Urdu                   | 87 |

Recipe index · 98–99

Kitchen glossary · 100

References & acknowledgments · 101

About WCE · 102

# Learn while you cook

## Before: notice and predict

Choose one English recipe and its companion page. Find five ingredient words and three action words. Read the whole method. Identify equipment, allergens, and any waiting time before beginning.

## During: describe the sequence

Use “first,” “next,” and “finally.” Describe what changes: soft, crisp, golden, fragrant, smooth, or thick. Measure carefully and check doneness as instructed; language practice should not interrupt safe food handling.

## After: compare and reflect

Write three sentences: what you made, one change you observed, and one word you learned. Ask another cook how their version differs. Note the difference between an ingredient substitution and a translation correction.

## A short learning task

1. What are the main ingredients?
2. Which step changes the texture most?
3. How would you explain the method in four sentences?
4. What would you ask a cook from this tradition?

A successful lesson invites participants to share knowledge without expecting anyone to speak for a whole culture.

# Using this cookbook

---

Each chapter begins with a language and culture introduction. Every recipe appears in English and a companion language. Cuisines often cross national and linguistic borders; the chapter names identify the language context of each selection.

Start with the ingredients and method, then read the serving and allergen notes. Gather everything before cooking and allow time for resting, soaking or marinating.

Read the paired pages together. Compare familiar ingredients, new vocabulary and the order of the steps. Use the chapter contents and recipe index to return to a favorite dish.

Cooking times are approximate. Ingredients, cookware and heat levels can change the result. Check texture and use a food thermometer where indicated.

Prepare the cooked kibbeh, oven-style masgouf and cream-based blanquette as described; these are practical home-kitchen adaptations.

Food illustrations offer serving ideas. Make room for personal preferences and ask guests about dietary needs before a shared meal.

# Modern Standard Arabic

---



Serving illustration · presentation may vary

## Language at the table

Modern Standard Arabic gives learners a shared written framework across many Arabic-speaking communities. Begin with ful medames: a simple dish that invites conversation about everyday ingredients, hospitality and personal preferences.

# Ful Medames



Serving illustration · presentation may vary

Warm fava beans with lemon, garlic and cumin

Yield: 4

## Ingredients

- 3 cups cooked fava beans, drained (about two 15-oz cans)
- 2 garlic cloves, crushed
- 3 tablespoons olive oil, divided
- 2 tablespoons lemon juice, plus more to taste
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon salt, or to taste
- 2 tablespoons chopped parsley
- Chili flakes, diced tomato and warm pita, optional

## Method

1. Warm the cooked beans in a saucepan with 1/2 cup water for 8–10 minutes. Mash a few beans to thicken the mixture.
2. Stir in garlic, 2 tablespoons oil, lemon juice, cumin and salt. Simmer gently for 2 minutes, adding a little water if needed.
3. Spoon into bowls. Finish with the remaining oil and parsley. Offer chili, tomato and bread separately.

This edition uses cooked beans for a clear, practical method. For dried beans, follow the package directions before beginning. Contains wheat only if served with pita.

# فول مدمس



Serving illustration · presentation may vary

Ful Medames · 4

## المكونات

- 3 أكواب من الفول المطبوخ والمصفى
- فصان من الثوم المهروس
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، مقسمة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح، أو حسب الذوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- شطة وطماطم وخبز للتقديم، حسب الرغبة

## الطريقة

1. سخّن الفول المطبوخ مع نصف كوب من الماء لمدة 8-10 دقائق. اهرس جزءًا منه لتكثيف القوام.
2. أضف الثوم وملعقتين من الزيت والليمون والكمون والملح. اتركه على نار هادئة دقيقتين، وأضف قليلًا من الماء عند الحاجة.
3. قدّم الفول مع بقية الزيت والبقدونس. ضع الشطة والطماطم والخبز في أطباق جانبية.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Egyptian Arabic



Serving illustration • presentation may vary

## Comfort, texture and shared meals

The Egyptian selection moves from lentil soup and kofta to stuffed vegetables, baked pasta, koshary and sweets. Recipes vary from home to home. These paired pages offer practical adaptations, not a single rule for how every Egyptian family cooks.

# Red Lentil Soup



Serving illustration · presentation may vary

A smooth soup with vegetables and warm spices

Yield: 6

## Ingredients

- 2 tablespoons butter or olive oil
- 1 onion, chopped
- 2 carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 3 garlic cloves, minced
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon each ground coriander and chili powder
- 1 lb (450 g) tomatoes, chopped
- 2 cups red lentils, rinsed
- 8 cups water or low-sodium vegetable stock
- Salt and black pepper, to taste
- Lemon wedges and plain yogurt, optional

## Method

1. Heat butter or oil in a large pot. Soften onion, carrots and celery for 6–8 minutes. Add garlic and spices; stir for 1 minute.
2. Add tomatoes, lentils and water or stock. Bring to a boil, then simmer gently for 25–30 minutes until the lentils and vegetables are tender.
3. Blend carefully in batches, or use an immersion blender. Thin with hot water as needed. Season and serve with lemon and optional yogurt.

Contains milk if made with butter or served with yogurt. Olive oil makes the soup dairy-free.

# شوربة العدس الأحمر



Serving illustration · presentation may vary

Red Lentil Soup · 6

## المكونات

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو زيت الزيتون
- بصلة مفرومة
- جزرتان مقطعتان
- عودان من الكرفس المقطع
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من كل من الكزبرة المطحونة والشطة
- 450 غرامًا من الطماطم المقطعة
- كوبان من العدس الأحمر المغسول
- 8 أكواب ماء أو مرق خضار قليل الملح
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ليمون وزبادي للتقديم، حسب الرغبة

## الطريقة

1. سخّن الزبدة أو الزيت. قلب البصل والجزر والكرفس لمدة 6-8 دقائق، ثم أضف الثوم والتوابل وقلب دقيقة.
2. أضف الطماطم والعدس والماء أو المرق. اترك الخليط يغلي، ثم خفف النار واطهه 25-30 دقيقة حتى تنضج المكونات.
3. اخلط الشوربة بحذر حتى تصبح ناعمة. أضف ماءً ساخنًا عند الحاجة واضبط الملح والفلفل. قدّمها مع الليمون والزبادي الاختياري.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Egyptian Kofta

---



Serving illustration · presentation may vary

Herbed meat patties for the grill or oven

Yield: 4

## Ingredients

- 1 lb (450 g) ground beef or lamb
- 1 small onion, finely grated and squeezed dry
- 4 tablespoons chopped parsley
- 2 tablespoons chopped mint
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon each ground cinnamon and allspice
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon olive oil

## Method

1. Combine the meat, onion, herbs, spices and salt. Mix gently until the ingredients hold together.
2. Shape into eight small oval patties. Brush lightly with oil. Refrigerate while the grill or oven heats.
3. Grill over medium-high heat, turning occasionally, or bake at 400°F (200°C). Cook until the centers reach 160°F (71°C), about 12–18 minutes depending on thickness.
4. Serve with salad and bread. Use a thermometer rather than color to judge doneness.

# كفتة مصرية



Serving illustration · presentation may vary

Egyptian Kofta · 4

## المكونات

- 450 غرامًا من اللحم البقري أو الضأن المفروم
- بصلة صغيرة مبشورة ومעصورة
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من النعناع المفروم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من كل من القرفة والبهار الحلو
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

## الطريقة

1. اخلط اللحم والبصل والأعشاب والتوابل برفق حتى تتماسك المكونات.
2. شكّل ثماني قطع بيضاوية صغيرة وادهنها بقليل من الزيت. ضعها في الثلاجة أثناء تسخين الشواية أو الفرن.
3. اشو القطع مع تقليبها، أو اخبزها على حرارة 200 درجة مئوية. اطهها حتى تصل حرارة الوسط إلى 71 درجة مئوية؛ تستغرق عادة 12-18 دقيقة حسب السمك.
4. قدّمها مع السلطة والخبز. استخدم ميزان حرارة الطعام للتحقق من النضج.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Mahshi



Serving illustration · presentation may vary

## Rice-stuffed zucchini, peppers and tomatoes

Yield: 6

### Ingredients

- 4 small zucchini, 4 small peppers and 4 firm tomatoes
- 1 cup uncooked short- or medium-grain rice, rinsed
- 1 onion, finely chopped
- 1 cup crushed tomatoes
- 1/3 cup each chopped parsley and dill
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon ground allspice
- 1/2 teaspoon each ground cumin and salt
- 2 cups vegetable stock, plus more as needed

### Method

1. Trim and hollow the vegetables, keeping the shells intact. Reserve the tomato pulp and chop it.
2. Mix uncooked rice with onion, crushed tomatoes, reserved pulp, herbs, oil and seasonings.
3. Fill each vegetable only three-quarters full so the rice can expand. Arrange upright and snugly in a pot.
4. Pour stock around the vegetables to roughly two-thirds of their height. Cover and simmer gently for 45–60 minutes, adding hot stock if the pot becomes dry.
5. Check that the rice is fully tender before serving. Rest for 10 minutes. This WCE version uses a meat-free filling.

# محشي بالخضروات والأرز



Serving illustration · presentation may vary

Mahshi · 6

## المكونات

- 4 حبات كوسة صغيرة و4 حبات فلفل و4 حبات طماطم متماسكة
- كوب أرز قصير أو متوسط الحبة، مغسول
- بصلة مفرومة ناعماً
- كوب طماطم مهروسة
- ثلث كوب من كل من البقدونس والشبت المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- نصف ملعقة صغيرة من كل من الكمون والملح
- كوبان من مرق الخضار، مع كمية إضافية عند الحاجة

## الطريقة

1. افرغ الخضروات بحذر واحتفظ بقلب الطماطم ثم افرمه.
2. اخلط الأرز النيئ مع البصل والطماطم المهروسة وقلب الطماطم والأعشاب والزيت والتوابل.
3. املاً كل حبة حتى ثلاثة أرباعها فقط، ثم رتبها متقاربة في قدر.
4. أضف المرق حتى ثلثي ارتفاع الخضروات. غطّ القدر واطهه على نار هادئة 45-60 دقيقة. أضف مرقًا ساخنًا إذا جف السائل.
5. تأكد من نضج الأرز تمامًا، واترك المحشي يرتاح 10 دقائق قبل التقديم. هذه نسخة دون لحم.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Macaroni Béchamel



Serving illustration · presentation may vary

Baked pasta with meat and a creamy white sauce

Yield: 8

## Ingredients

- 1 lb (450 g) penne pasta
- 1 1/2 lb (680 g) ground beef
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup tomato sauce
- 2 tablespoons chopped parsley, optional
- 6 tablespoons butter
- 6 tablespoons all-purpose flour
- 5 cups milk
- 1/4 teaspoon ground nutmeg, optional
- Salt and black pepper, to taste
- 1/4 cup breadcrumbs, optional

## Method

1. Cook pasta just short of the package time and drain. Heat oil in a pan; soften onion, add garlic, then brown the beef. Cook the beef to 160°F (71°C). Stir in tomato sauce and optional parsley.
2. For the béchamel, melt butter and stir in flour for 2 minutes. Gradually whisk in milk. Simmer while stirring until thickened; season with nutmeg, salt and pepper.
3. Heat the oven to 375°F (190°C). Combine pasta and meat sauce in a large baking dish. Cover with béchamel and optional breadcrumbs.
4. Bake for 30–40 minutes until bubbling and golden. The center should reach 165°F (74°C). Rest 10 minutes before cutting.

Contains wheat and milk. This version uses a flour-thickened white sauce without egg.

# مكرونه بالبشاميل



Serving illustration · presentation may vary

Macaroni Béchamel · 8

## المكونات

- 450 غرامًا من المكرونه القلم
- 680 غرامًا من اللحم البقري المفروم
- بصلة مفرومة
- فصان من الثوم المفروم
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- كوب صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس، اختياري
- 6 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 5 أكواب حليب
- ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب، اختياري
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ربع كوب بقسماط، اختياري

## الطريقة

1. اسلق المكرونه أقل قليلاً من الوقت المكتوب على العبوة ثم صفّها. سخّن الزيت وقلّب البصل والثوم واللحم. اطه اللحم حتى تصل حرارته إلى 71 درجة مئوية، ثم أضف الصلصة والبقدونس.
2. أذب الزبدة وقلّب معها الدقيق دقيقتين. أضف الحليب تدريجيًا مع الخفق، ثم اطه الصلصة حتى تتكاثف. أضف التوابل.
3. سخّن الفرن إلى 190 درجة مئوية. ضع المكرونه واللحم في طبق كبير، ثم غطهما بالبشاميل والبقسماط الاختياري.
4. اخبز الطبق 30-40 دقيقة حتى يحمر الوجه ويغلي السائل عند الأطراف. يجب أن تبلغ حرارة الوسط 74 درجة مئوية. اتركه 10 دقائق قبل التقطيع.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Koshary



Serving illustration · presentation may vary

Rice, lentils, pasta and chickpeas with tomato sauce

Yield: 6

## Ingredients

- 1 cup rice, rinsed
- 1 cup brown lentils, rinsed
- 2 cups small dry macaroni
- 1 can (15 oz / 425 g) chickpeas, drained
- 4 tablespoons olive oil, divided
- 2 cups vegetable stock, or the rice-package quantity
- 1 teaspoon cumin and 1 bay leaf
- 2 large onions, thinly sliced
- 1 small onion, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 can (15 oz / 425 g) tomato sauce
- 1 teaspoon mixed spice and 1/4 teaspoon chili flakes, optional
- 1 tablespoon vinegar
- Oil for frying onions; salt and pepper, to taste

## Method

1. Heat 2 tablespoons olive oil. Stir in rice, add stock and cook according to the rice package. Separately simmer lentils with cumin, bay leaf and enough water to cover generously until tender, about 25–35 minutes; drain.
2. Cook macaroni according to the package. Warm the drained chickpeas.
3. For the sauce, soften the diced onion in the remaining olive oil. Add garlic, tomato sauce, spice, optional chili and vinegar. Simmer 15–20 minutes and season.
4. Fry the sliced onions in batches until golden brown, then drain. Do not let them burn.
5. Layer rice, lentils and macaroni in bowls. Add chickpeas, tomato sauce and crisp onions. Serve immediately.

Contains wheat. Rice, lentils and pasta are cooked separately here so their textures can be controlled.

# كشري



Serving illustration · presentation may vary

Koshary · 6

## المكونات

- كوب أرز مغسول
- كوب عدس بني مغسول
- كوبان مكرونة صغيرة جافة
- 425 غرامًا من الحمص المطبوخ والمصفى
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، مقسمة
- كوبان مرق خضار، أو الكمية المناسبة لنوع الأرز
- ملعقة صغيرة كمون وورقة غار
- بصلتان كبيرتان مقطعتان شرائح
- بصلة صغيرة مفرومة
- فصان من الثوم
- 425 غرامًا من صلصة الطماطم
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة وربع ملعقة صغيرة شطة، اختياري
- ملعقة كبيرة خل
- زيت لتحمير البصل وملح وفلفل حسب الذوق

## الطريقة

1. قَلِّب الأرز في ملعقتين من زيت الزيتون، ثم أضف المرق واطهه حسب تعليمات العبوة. اسلق العدس منفصلًا مع الكمون وورقة الغار حتى يطرى ثم صفّهِ.
2. اسلق المكرونة وسخّن الحمص المطبوخ.
3. للصلصة، قَلِّب البصلة المفرومة في بقية زيت الزيتون، ثم أضف الثوم وصلصة الطماطم والبهارات والخل. اطهها على نار هادئة 15-20 دقيقة.
4. حمّر شرائح البصل على دفعات حتى تصبح ذهبية ثم صفّها؛ تجنب حرقها.
5. رتب الأرز والعدس والمكرونة في أطباق، ثم أضف الحمص والصلصة والبصل المحمر. قدّم الطبق فورًا.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Umm Ali



Serving illustration · presentation may vary

Warm pastry pudding with nuts and raisins

Yield: 8

## Ingredients

- 1 lb (450 g) puff pastry
- 3 cups milk
- 1/2 cup heavy cream
- 1/3 cup sugar, or to taste
- 2 tablespoons butter, plus a little for the dish
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1/4 cup each raisins, chopped almonds and pistachios
- 1 tablespoon shredded coconut, optional

## Method

1. Bake the puff pastry according to its package until crisp and golden. Cool slightly, then break it into pieces.
2. Heat the oven to 350°F (180°C). Butter a baking dish. Add pastry, raisins, nuts and optional coconut.
3. Heat milk, cream, sugar, butter and vanilla just until steaming. Pour over the pastry and press lightly so it absorbs the liquid.
4. Bake 20–25 minutes until bubbling and lightly golden. Serve warm, and refrigerate leftovers promptly.

Contains wheat, milk and tree nuts; some pastry also contains egg. Serve warm in small bowls.

# أم علي



Serving illustration · presentation may vary

Umm Ali · 8

## المكونات

- 450 غرامًا من عجينة الباف باستري
- 3 أكواب حليب
- نصف كوب كريمة
- ثلث كوب سكر، أو حسب الذوق
- ملعقتان كبيرتان زبدة وقليل لدهن الطبق
- نصف ملعقة صغيرة فانिला
- ربع كوب من كل من الزبيب واللوز والفسطق المفروم
- ملعقة كبيرة جوز هند مبشور، اختياري

## الطريقة

1. اخبز عجينة الباف باستري حسب تعليمات العبوة حتى تصبح مقرمشة وذهبية. اتركها تبرد قليلًا ثم قَطِّعها.
2. سخِّن الفرن إلى 180 درجة مئوية وادهن طبقًا بالزبدة. ضع فيه قطع العجين والزبيب والمكسرات وجوز الهند الاختياري.
3. سخِّن الحليب والكريمة والسكر والزبدة والفانिला حتى يتصاعد البخار. اسكب الخليط فوق العجين واضغطه برفق ليتشرب السائل.
4. اخبز الطبق 20-25 دقيقة حتى يغلي ويحمر قليلًا. قدِّمه دافئًا، واحفظ الباقي في الثلاجة دون تأخير.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Kunafa with Nuts



Serving illustration · presentation may vary

Crisp shredded pastry with lemon syrup

Yield: 10

## Ingredients

- 1 lb (450 g) shredded kunafa pastry, thawed
- 3/4 cup (170 g) melted butter
- 2 cups chopped mixed nuts
- 1/4 teaspoon cinnamon, optional
- Syrup: 1 1/2 cups sugar, 1 cup water and 1 tablespoon lemon juice

## Method

1. Make syrup first: simmer sugar, water and lemon juice for 8–10 minutes. Set aside to cool.
2. Heat the oven to 350°F (180°C). Grease a 10-inch round baking pan. Break the pastry into short strands and mix thoroughly with melted butter.
3. Press half the pastry firmly into the pan. Spread the nuts and optional cinnamon over it, then cover with the remaining pastry and press again.
4. Bake 35–45 minutes until deeply golden. Pour the cooled syrup gradually over the hot pastry, using only as much as desired.
5. Rest for 15 minutes before cutting. This version uses a nut filling; cheese and cream versions require their own filling instructions.

Contains wheat, milk and tree nuts. Add syrup gradually to reach your preferred sweetness.

# كنافة بالمكسرات



Serving illustration · presentation may vary

Kunafa with Nuts · 10

## المكونات

- 450 غرامًا من عجينة الكنافة، مذابة التجميد
- 170 غرامًا من الزبدة المذابة
- كوبان من المكسرات المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة قرفة، اختياري
- للشربات: كوب ونصف سكر وكوب ماء وملعقة كبيرة عصير ليمون

## الطريقة

1. حَضَّر الشربات أولاً؛ اغْلِي السكر والماء والليمون برفق 8-10 دقائق، ثم اتركه يبرد.
2. سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية وادهن صينية قطرها نحو 25 سم. قَطَّع خيوط الكنافة واخلطها جيداً بالزبدة.
3. اضغط نصف الكنافة في الصينية. وزَّع المكسرات والقرفة الاختيارية، ثم أضف النصف الآخر واضغطه.
4. اخبزها 35-45 دقيقة حتى تصبح ذهبية. اسكب الشربات البارد تدريجياً فوق الكنافة الساخنة بالكمية التي تفضلها.
5. اتركها 15 دقيقة قبل التقطيع. هذه النسخة محشوة بالمكسرات.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Iraqi Arabic

---



Serving illustration · presentation may vary

## Generous pots and fragrant rice

Fish, stuffed vegetables and spiced rice introduce different techniques: marinating, filling, simmering and layering. The indoor masgouf recipe is clearly identified as an adaptation. Ask cooks how their own family versions differ.

# Masgouf, Oven Adaptation



Serving illustration · presentation may vary

Fish with a tangy tomato and tamarind sauce

Yield: 4

## Ingredients

- 1 1/2 lb (680 g) fish fillets, such as carp or catfish
- 3 tablespoons olive oil, divided
- 1 teaspoon each turmeric and ground cumin
- 1 teaspoon tamarind paste mixed with 2 tablespoons water
- 1/2 teaspoon salt and 1/4 teaspoon black pepper
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 teaspoon grated ginger
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 cup chopped tomatoes
- 2 tablespoons chopped parsley
- Lemon wedges, to serve

## Method

1. Heat the oven to 400°F (200°C). Pat the fish dry. Mix 2 tablespoons oil, half the turmeric, cumin, tamarind, salt and pepper. Rub onto the fish and refrigerate for 20–30 minutes.
2. Soften onion in the remaining oil. Add garlic and ginger, then tomato paste, tomatoes, remaining turmeric and 1/4 cup water. Simmer 10 minutes.
3. Place fish in a baking dish and spoon sauce around it. Bake roughly 15–25 minutes, depending on thickness, until the fish reaches 145°F (63°C).
4. Scatter parsley over the fish and serve with lemon. Traditional open-fire masgouf has a different cooking method; this is an indoor adaptation.

Contains fish. Choose boneless fillets and check carefully for remaining bones.

# مسكوف — نسخة للفرن



Serving illustration · presentation may vary

Masgouf, Oven Adaptation · 4

## المكونات

- 680 غرامًا من شرائح السمك، مثل الشبوط
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون، مقسمة
- ملعقة صغيرة من كل من الكركم والكمون
- ملعقة صغيرة تمر هندي مذابة في ملعقتين كبيرتين ماء
- نصف ملعقة صغيرة ملح وربع ملعقة صغيرة فلفل
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مفرومان
- ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم
- كوب طماطم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان بقودونس مفروم
- ليمون للتقديم

## الطريقة

1. سخّن الفرن إلى 200 درجة مئوية. اخلط ملعقتين من الزيت مع نصف الكركم والكمون والتمر الهندي والملح والفلفل. تبّل السمك وضعه في الثلاجة 20-30 دقيقة.
2. قلب البصل في الزيت الباقي، ثم أضف الثوم والزنجبيل ومعجون الطماطم والبطماطم وبقية الكركم وربع كوب ماء. اطه الصلصة 10 دقائق.
3. ضع السمك في طبق فرن والصلصة حوله. اخبزه نحو 15-25 دقيقة حسب سمكه حتى تصل حرارته إلى 63 درجة مئوية.
4. رّيته بالبقودونس وقدمه مع الليمون. هذه نسخة منزلية بالفرن وليست طريقة الشواء التقليدية على النار.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Iraqi Dolma



Serving illustration · presentation may vary

## Stuffed vegetables and grape leaves

Yield: 8

### Ingredients

- 3 small peppers, 3 zucchini, 3 small eggplants and 3 tomatoes
- 12–16 prepared grape leaves, rinsed
- 1 1/2 cups uncooked rice, rinsed
- 1 lb (450 g) ground beef or lamb
- 1 onion, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup chopped parsley
- 1/4 cup olive oil
- 3 tablespoons tomato paste
- 1/4 cup pomegranate molasses
- 1 teaspoon mixed spice
- 1 teaspoon salt and 1/2 teaspoon black pepper
- 3 cups stock or water, plus more if needed

### Method

1. Hollow the vegetables and reserve the chopped tomato pulp. Line a heavy pot with a few spare grape leaves or vegetable trimmings.
2. Mix uncooked rice, meat, onion, garlic, parsley, oil, tomato paste, molasses, spices and tomato pulp.
3. Fill vegetables three-quarters full. Put a small spoonful of filling on each grape leaf, fold the sides and roll loosely enough for rice to expand.
4. Pack the vegetables and rolls closely in the pot. Add stock to near the top of the filling, without flooding it. Place a heat-safe plate over the rolls if needed to keep them closed.
5. Cover and simmer gently 50–70 minutes. Add hot stock if needed. Check that the rice is tender and meat reaches 160°F (71°C). Rest 15 minutes before serving.

# دولمة عراقية



Serving illustration · presentation may vary

Iraqi Dolma · 8

## المكونات

- 3 حبات من كل من الفلفل والكوسة والباذنجان والطماطم الصغيرة
- 12-16 ورقة عنب جاهزة ومغسولة
- كوب ونصف أرز مغسول
- 450 غرامًا من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مفرومان
- كوب بققدونس مفروم
- ربع كوب زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- ربع كوب دبس رمان
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ملعقة صغيرة ملح ونصف ملعقة صغيرة فلفل
- 3 أكواب مرق أو ماء، مع كمية إضافية عند الحاجة

## الطريقة

1. افرغ الخضروات واحتفظ بقلب الطماطم المفروم. ضع أوراق عنب إضافية أو قطع خضار في قاع قدر ثقيل.
2. اخلط الأرز النيئ واللحم والبصل والثوم والبققدونس والزيت ومعجون الطماطم ودبس الرمان والتوابل وقلب الطماطم.
3. املأ الخضروات حتى ثلاثة أرباعها. ضع قليلًا من الحشوة على كل ورقة عنب ولفّها دون شدّ شديد.
4. رتب الخضروات واللفائف متقاربة، ثم أضف المرق حتى قرب أعلاها. يمكن وضع طبق مقاوم للحرارة فوق اللفائف لتثبيتها.
5. غطّ القدر واطهه برفق 50-70 دقيقة. أضف مرقًا ساخنًا إذا لزم. تأكد من نضج الأرز ووصول حرارة اللحم إلى 71 درجة مئوية، ثم اتركه 15 دقيقة.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Iraqi-Style Chicken Biryani



Serving illustration · presentation may vary

Rice with vegetables, vermicelli, nuts and raisins

Yield: 6

## Ingredients

- 3 cups shredded cooked chicken
- 2 cups basmati rice, rinsed
- 3 1/2 cups chicken stock, or the rice-package quantity plus 1/2 cup
- 1/2 cup broken vermicelli
- 2 potatoes and 2 carrots, diced
- 1 cup peas
- 1 onion, chopped
- 4 tablespoons oil, divided
- 1 teaspoon cumin and 1/2 teaspoon turmeric
- 1/4 teaspoon each cinnamon, ground cardamom and cloves
- 1/2 cup each raisins and nuts
- Salt and pepper, to taste

## Method

1. Sauté potatoes and carrots in 2 tablespoons oil until almost tender. Add peas for the final 3 minutes; set aside.
2. In a large pot, soften onion in the remaining oil. Add vermicelli and stir until golden. Add rice and spices.
3. Add the appropriate stock quantity for the rice plus 1/2 cup for the vermicelli. Bring to a boil, cover and cook on low until the grains are tender and liquid is absorbed.
4. Fold in vegetables and cooked chicken. Cover and heat through until the chicken reaches 165°F (74°C). Add a little hot stock if needed.
5. Toast nuts in a dry pan. Scatter nuts and raisins over the rice and serve.

Contains wheat and tree nuts. This recipe starts with cooked chicken; keep it refrigerated until needed.

# برياني عراقي بالدجاج



Serving illustration · presentation may vary

Iraqi-Style Chicken Biryani · 6

## المكونات

- 3 أكواب دجاج مطبوخ ومفتت
- كوبان أرز بسمتي مغسول
- 3 أكواب ونصف مرق دجاج، أو الكمية المناسبة للأرز مع نصف كوب إضافي
- نصف كوب شعيرية قصيرة
- حبتان بطاطس وجزرتان مقطعتان
- كوب بازلاء
- بصلة مفرومة
- 4 ملاعق كبيرة زيت، مقسمة
- ملعقة صغيرة كمون ونصف ملعقة صغيرة كركم
- ربع ملعقة صغيرة من كل من القرفة والهيل المطحون والقرنفل
- نصف كوب من كل من الزبيب والمكسرات
- ملح وفلفل حسب الذوق

## الطريقة

1. قلّب البطاطس والجزر في ملعقتين من الزيت حتى يقربا من النضج. أضف البازلاء في آخر 3 دقائق ثم ارفع الخضار.
2. قلّب البصل في بقية الزيت، ثم حمّر الشعيرية قليلاً. أضف الأرز والتوابل.
3. أضف كمية المرق المناسبة للأرز ونصف كوب إضافي للشعيرية. اتركه يغلي، ثم غطّه واطهه على نار هادئة حتى تنضج الحبوب.
4. أضف الخضار والدجاج المطبوخ وسخّنه حتى تبلغ حرارة الدجاج 74 درجة مئوية. أضف قليلاً من المرق الساخن عند الحاجة.
5. حمّص المكسرات في مقلاة جافة، ثم وزّعها مع الزبيب فوق الأرز.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Levantine Arabic

---



Serving illustration • presentation may vary

## Herbs, grains and small plates

Fresh herbs, bulgur, chickpeas, olive oil and crisp bread connect the recipes in this section. Baked kibbeh brings a crisp bulgur crust and a savory meat filling. Falafel, hummus and fattoush can form a varied shared meal.

# Baked Kibbeh



Serving illustration · presentation may vary

A cooked adaptation of a traditional bulgur-and-meat dish

Yield: 6

## Ingredients

- 1 lb (450 g) ground beef or lamb
- 1 cup fine bulgur
- 1 small onion, grated and squeezed dry
- 1/3 cup chopped mint and parsley
- 1 teaspoon seven-spice blend
- 1/2 teaspoon salt and 1/4 teaspoon black pepper
- 2 tablespoons olive oil
- Plain yogurt and salad, optional

## Method

1. Cover bulgur with cold water for 15–20 minutes, then drain and squeeze very well.
2. Mix bulgur, meat, onion, herbs, spice, salt and pepper until evenly combined. Heat the oven to 375°F (190°C).
3. Oil an 8-inch baking dish with 1 tablespoon oil. Press the mixture into an even layer about 1 inch thick. Score the surface into diamonds and brush with remaining oil.
4. Bake approximately 25–35 minutes, until the center reaches 160°F (71°C). Check the thickest part with a food thermometer.
5. Rest 5 minutes, cut along the scored lines and serve with salad and optional yogurt.

Contains wheat. Cook the meat thoroughly. Freezing does not reliably make raw ground meat safe to eat.

# كبة بالصينية — نسخة مطبوخة



Serving illustration · presentation may vary

Baked Kibbeh · 6

## المكونات

- 450 غرامًا من اللحم البقري أو الضأن المفروم
- كوب برغل ناعم
- بصلة صغيرة مبشورة ومعصورة
- ثلث كوب نعناع وبقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة بهارات سبعة
- نصف ملعقة صغيرة ملح وربع ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- زبادي وسلطة للتقديم، اختياري

## الطريقة

1. انقع البرغل في ماء بارد 15-20 دقيقة ثم صفّه واعصره جيدًا.
2. اخلط البرغل واللحم والبصل والأعشاب والتوابل. سخّن الفرن إلى 190 درجة مئوية.
3. ادهن صينية قطرها نحو 20 سم بملعقة زيت. افرد الخليط بسمك نحو 2.5 سم، وحدد سطحه بشكل معينات وادهنه بالزيت الباقي.
4. اخبزه نحو 25-35 دقيقة حتى تبلغ حرارة الوسط 71 درجة مئوية. افحص الجزء الأسفك بميزان حرارة الطعام.
5. اتركه 5 دقائق ثم قطّعه وقدمه مع السلطة والزبادي الاختياري.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Chickpea Falafel



Serving illustration · presentation may vary

Crisp herb-filled patties made from soaked dried chickpeas

Yield: 6

## Ingredients

- 2 cups dried chickpeas, not canned
- 1/2 teaspoon baking soda, for soaking
- 1 cup parsley, 3/4 cup cilantro and 1/2 cup dill
- 5 garlic cloves
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon ground cumin and 1 tablespoon ground coriander
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon baking powder
- 2 tablespoons sesame seeds, optional
- Vegetable oil, for frying

## Method

1. Cover chickpeas generously with water and baking soda. Soak in the refrigerator for 16–18 hours. Drain, rinse and dry well.
2. Pulse chickpeas, herbs, garlic, salt and spices in a food processor until finely chopped and cohesive, not a smooth paste.
3. Refrigerate for 1 hour. Mix in baking powder and optional sesame seeds, then form small patties with damp hands.
4. Heat 2 inches of frying oil to 350°F (175°C). Fry in small batches for roughly 4–5 minutes, turning until evenly browned and cooked through. Break one open to check the center.
5. Drain and serve with salad, bread and tahini sauce. Dried soaked chickpeas give a different texture from canned chickpeas.

Contains sesame if used or served with tahini. Egyptian taamiya often uses fava beans; this chapter presents a chickpea version.

# فلافل بالحمص



Serving illustration · presentation may vary

Chickpea Falafel · 6

## المكونات

- كوبان حمص جاف وليس معلبًا
- نصف ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم للنقع
- كوب بقდونس وثلاثة أرباع كوب كزبرة خضراء ونصف كوب شبت
- 5 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة كمون وملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ملعقتان كبيرتان سمس، اختياري
- زيت نباتي للقلي

## الطريقة

1. انقع الحمص في ماء وفير مع بيكربونات الصوديوم داخل الثلاجة 16-18 ساعة. اغسله وصقه وجففه جيدًا.
2. افرمه مع الأعشاب والثوم والملح والتوابل حتى يصبح خليطًا ناعم الحبيبات ومتماسكًا، لا معجونًا أملس.
3. ضعه في الثلاجة ساعة، ثم أضف البيكنج باودر والسمسم الاختياري وشكله أقراصًا صغيرة.
4. سخّن زيتًا بعمق نحو 5 سم إلى 175 درجة مئوية. أقلّ الأقراص على دفعات نحو 4-5 دقائق مع التقليب حتى تحمر وتنضج من الداخل. افتح قرصًا للتحقق.
5. صقها وقدمها مع السلطة والخبز وصلصة الطحينة.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Hummus



Serving illustration · presentation may vary

## Chickpea purée with tahini and lemon

Yield: 6

### Ingredients

- 3 cups cooked chickpeas, drained, with liquid reserved
- 1/4 cup tahini
- 2 garlic cloves, crushed
- 1/4 cup lemon juice
- 2 tablespoons olive oil, plus a little for serving
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon salt, or to taste
- 2–6 tablespoons cold water or chickpea cooking liquid
- Paprika and chopped parsley, optional

### Method

1. Blend chickpeas, tahini, garlic, lemon juice, oil, cumin and salt.
2. With the motor running, add cold water or cooking liquid a spoonful at a time until smooth and creamy.
3. Taste and adjust lemon and salt. Transfer to a shallow bowl and finish with a little olive oil, paprika and parsley.
4. Serve with vegetables or bread. Refrigerate until serving rather than leaving the dip at room temperature for an extended period.

Contains sesame. Wheat is present if served with bread.

# حمص بالطحينة



Serving illustration · presentation may vary

Hummus · 6

## المكونات

- 3 أكواب حمص مطبوخ ومصفى، مع الاحتفاظ بقليل من ماء السلق
- ربع كوب طحينة
- فصان ثوم مهروسان
- ربع كوب عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون وقليل للتقديم
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة ملح، أو حسب الذوق
- 2-6 ملاعق كبيرة ماء بارد أو ماء سلق الحمص
- بابريكا وبقدونس للتزيين، اختياري

## الطريقة

1. اخلط الحمص والطحينة والثوم والليمون والزيت والكمون والملح في الخلاط.
2. أضف الماء البارد أو ماء السلق بالتدريج حتى يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
3. اضبط الليمون والملح، ثم انقله إلى طبق وأضف قليلاً من الزيت والبابريكا والبقدونس.
4. قدّمه مع الخضار أو الخبز، واحفظه في الثلاجة حتى موعد التقديم.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Manakeesh



Serving illustration · presentation may vary

## Flatbreads with zaatar or cheese

Yield: 6 small flatbreads

### Ingredients

- 3 cups bread flour, plus extra for shaping
- 1 1/2 teaspoons instant yeast
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon salt
- 1 cup warm water, plus a little as needed
- 1/4 cup olive oil
- Zaatar topping: 6 tablespoons zaatar blend and 6 tablespoons olive oil
- Cheese option: 2 cups grated, well-drained akkawi or mozzarella

### Method

1. Mix flour, yeast, sugar and salt. Add warm water and 1/4 cup oil. Knead 8–10 minutes until smooth, adding a small amount of water or flour only if necessary.
2. Cover and let rise until doubled, about 60–90 minutes. Divide into six balls and rest 15 minutes.
3. Heat the oven to 425°F (220°C). Roll into thin rounds and place on lined trays.
4. Mix zaatar with its oil and spread over the rounds, or use cheese instead. Do not overload the centers.
5. Bake 10–14 minutes until the edges are golden and bread is cooked. Serve warm. Refrigerate cheese-topped leftovers promptly.

Contains wheat; zaatar often contains sesame, and the cheese option contains milk. Zaatar is a seasoning blend, not simply dried thyme.

# مناقيش بالزعر أو الجبن



Serving illustration · presentation may vary

Manakeesh · 6 small flatbreads

## المكونات

- 3 أكواب دقيق خبز وقليل للفرد
- ملعقة ونصف صغيرة خميرة فورية
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب ماء دافئ وقليل عند الحاجة
- ربع كوب زيت زيتون
- للزعر: 6 ملاعق كبيرة من خلطة الزعر و6 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- للجبن: كوبان جبن عكاوي مصفى أو موزاريلا مبشورة

## الطريقة

1. اخلط الدقيق والخميرة والسكر والملح. أضف الماء الدافئ وربع كوب الزيت، واعجن 8-10 دقائق حتى تصبح العجينة ناعمة.
2. غطها واتركها 60-90 دقيقة حتى يتضاعف حجمها. قسّمها إلى ست كرات واتركها 15 دقيقة.
3. سخّن الفرن إلى 220 درجة مئوية. افرد الكرات دوائر رقيقة وضعها على صوانٍ مبطنة.
4. اخلط الزعر بالزيت الخاص به وافرده على العجين، أو استخدم الجبن بدلاً منه.
5. اخبز المناقيش 10-14 دقيقة حتى تنضج وتحمر الأطراف. قدّمها دافئة واحفظ المتبقي بالجبن في الثلاجة.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Fattoush



Serving illustration · presentation may vary

A fresh vegetable salad with crisp pita and sumac

Yield: 6

## Ingredients

- 1 small lettuce, chopped
- 3 tomatoes and 3 small cucumbers, diced
- 6 radishes, sliced
- 4 scallions, sliced
- 1 green pepper, diced
- 1 cup chopped parsley and 1/2 cup chopped mint
- 1 1/2 pita breads
- 2 tablespoons oil, for the pita
- Dressing: 1/4 cup olive oil, 1/4 cup lemon juice, 2 crushed garlic cloves, 1 tablespoon sumac and 1/2 teaspoon salt

## Method

1. Cut pita into bite-size pieces, toss with 2 tablespoons oil and bake at 375°F (190°C) until crisp, about 8–12 minutes. Cool.
2. Wash and dry the vegetables and herbs, then combine in a large bowl.
3. Whisk the dressing ingredients. Taste and adjust the lemon or salt.
4. Toss the salad with dressing shortly before serving. Add the pita last so it keeps its crunch.

Contains wheat. Add the crisp bread just before serving.

## فتوش



Serving illustration · presentation may vary

Fattoush · 6

## المكونات

- خُسّة صغيرة مفرومة
- 3 حبات طماطم و3 حبات خيار صغيرة مقطعة
- 6 حبات فجل مقطعة
- 4 أعواد بصل أخضر مفرومة
- حبة فلفل أخضر مقطعة
- كوب بقدونس ونصف كوب نعناع مفروم
- رغيف ونصف من الخبز العربي
- ملعقتان كبيرتان زيت للخبز
- للتتبيلة: ربع كوب زيت زيتون وربع كوب عصير ليمون وفصان ثوم وملعقة كبيرة سماق ونصف ملعقة صغيرة ملح

## الطريقة

1. قَطِّع الخبز واخبطه بملعقتين من الزيت، ثم حَمِّصه في فرن على حرارة 190 درجة مئوية نحو 8-12 دقيقة. اتركه يبرد.
2. اغسل الخضار والأعشاب وجففها ثم اخلطها في وعاء كبير.
3. اخفق مكونات التتبيلة واضبط الليمون والملح حسب الذوق.
4. أضف التتبيلة قبل التقديم بقليل، وضع الخبز في النهاية ل يبقى مقرمشاً.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Dari

---



Serving illustration · presentation may vary

## Fold, fill and share

Bolani offers a useful language lesson in sequence: knead, rest, mash, fold and fry. The potato-and-herb filling is one option among many. Invite learners to compare a stuffed bread from their own household without assuming everyone shares the same custom.

# Bolani



Serving illustration · presentation may vary

## Afghan potato-and-herb stuffed flatbreads

Yield: 8 flatbreads

### Ingredients

- Dough: 3 cups flour, 1 cup water, 1 teaspoon salt and 1 tablespoon oil
- Filling: 2 large potatoes, peeled and cubed; 1/2 cup each chopped cilantro and scallions; 1 tablespoon oil; 1/2 teaspoon each salt and pepper
- 2–4 tablespoons oil, for pan-frying
- Dip: 1 cup plain yogurt, 1 crushed garlic clove, 1 teaspoon dried dill and a pinch of salt

### Method

1. Mix the dough ingredients and knead 8–10 minutes until smooth. Cover and rest 1 hour.
2. Boil potatoes until tender, drain well and mash. Mix with herbs, oil, salt and pepper. Cool.
3. Divide dough into eight balls. Roll each into a thin 7-inch circle. Spread a thin layer of filling over half, leaving a border.
4. Fold the empty half over the filling, press out air and seal the edges firmly.
5. Pan-fry in a lightly oiled skillet over medium heat for 2–3 minutes per side until golden and cooked through. Mix dip ingredients and serve alongside.

Contains wheat and milk if served with the yogurt dip. A crisp exterior and thinly spread filling help the bread cook evenly.

# بولانی کچالو



Serving illustration • presentation may vary

Bolani • 8 flatbreads

## مواد لازم

- خمیر: 3 پیاله آرد، یک پیاله آب، یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق غذاخوری روغن
- مواد داخل: 2 کچالوی کلان، نیم پیاله گشنیز خردشده، نیم پیاله پیازچه خردشده، یک قاشق غذاخوری روغن و نیم قاشق چای خوری از هر یک نمک و مرچ سیاه
- 2-4 قاشق غذاخوری روغن برای سرخ کردن
- چاشنی: یک پیاله ماست، یک دانه سیر کوبیده، یک قاشق چای خوری شوید خشک و کمی نمک

## روش تهیه

1. مواد خمیر را مخلوط کنید و 8-10 دقیقه ورز دهید. روی آن را بپوشانید و یک ساعت استراحت دهید.
2. کچالو را بجوشانید تا نرم شود، آب آن را دور کنید و بکوبید. با سبزی، روغن، نمک و مرچ مخلوط کنید و بگذارید سرد شود.
3. خمیر را به هشت بخش تقسیم کنید. هر بخش را به شکل دایره نازک به قطر حدود 18 سانتی متر باز کنید. مواد را روی نیمه آن بگذارید.
4. نیمه دیگر را روی مواد تا کنید، هوای اضافی را خارج سازید و کناره ها را محکم ببندید.
5. در تابه کمی روغن بریزید و بولانی را روی حرارت متوسط از هر طرف 2-3 دقیقه بپزید تا طلایی شود. مواد چاشنی را مخلوط کرده کنار آن پیشکش کنید.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Farsi

---



Serving illustration • presentation may vary

## A balance of tartness and richness

Kabab torsh combines walnuts, herbs and pomegranate molasses. Taste the marinade before it touches raw meat to discuss tart, sweet and savory flavors. This section uses Farsi script as well as an English preparation.

# Kabab Torsh



Serving illustration · presentation may vary

## Walnut and pomegranate-marinated kebabs

Yield: 6

### Ingredients

- 2 lb (900 g) boneless beef or lamb, cut into 1-inch cubes
- 1 cup finely ground walnuts
- 1/2 cup pomegranate molasses
- 2 tablespoons olive oil
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup chopped parsley
- 1/2 teaspoon salt and 1/4 teaspoon black pepper

### Method

1. Combine walnuts, molasses, oil, garlic, parsley, salt and pepper. Coat the meat thoroughly.
2. Cover and marinate in the refrigerator for 4–12 hours. Thread onto metal skewers, or soaked wooden skewers if suitable for your grill.
3. Grill over medium-high heat, turning regularly. Cook intact beef or lamb pieces to at least 145°F (63°C), then rest for 3 minutes.
4. Discard the used marinade. Serve with rice, herbs and grilled vegetables. Cooking time varies with cube size and grill heat.

Contains walnuts. Do not use color alone to determine whether the meat is safely cooked.

# کباب ترش



Serving illustration • presentation may vary

Kabab Torsh • 6

## مواد لازم

- 900 گرم گوشت بدون استخوان گاو یا گوسفند، به صورت مکعب‌های 2.5 سانتی‌متری
- یک پیمانه گردوی آسیاب‌شده
- نیم پیمانه رب انار
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 2 حبه سیر خردشده
- یک پیمانه جعفری خردشده
- نیم قاشق چای‌خوری نمک و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری فلفل سیاه

## روش تهیه

1. گردو، رب انار، روغن، سیر، جعفری، نمک و فلفل را مخلوط کنید و گوشت را به آن آغشته سازید.
2. ظرف را بپوشانید و 4-12 ساعت در یخچال بگذارید. گوشت را به سیخ فلزی یا سیخ چوبی مناسب و خیس‌خورده بکشید.
3. روی حرارت متوسط رو به زیاد کباب کنید و مرتب بچرخانید. دمای مرکز گوشت باید دست‌کم 63 درجه سانتی‌گراد باشد؛ سپس 3 دقیقه استراحت دهید.
4. مواد مرینیت استفاده‌شده را دور بریزید. با برنج، سبزی و سبزیجات کبابی سرو کنید.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# French

---



Serving illustration · presentation may vary

## One language, many kitchens

This chapter brings Senegalese-inspired yassa and a ginger drink together with French blanquette and crêpes. A language does not define one national cuisine. Meals and etiquette vary across regions and households; follow your host and ask respectfully about preferences.

# Chicken Yassa



Serving illustration • presentation may vary

A Senegalese-inspired chicken dish with onions and lemon

Yield: 6

## Ingredients

- 3 lb (1.4 kg) chicken pieces
- 5 onions, thinly sliced
- Juice of 3 lemons
- 1/4 cup vinegar
- 5 tablespoons oil, divided
- 1 mild or hot chili, optional
- 1/2 cup water, plus more if needed
- 1 teaspoon salt and 1/2 teaspoon black pepper

## Method

1. Combine chicken, onions, lemon juice, vinegar, 3 tablespoons oil, optional chili, salt and pepper. Cover and marinate in the refrigerator for 2–12 hours.
2. Lift out the chicken and keep the onions and marinade. Brown chicken in the remaining oil, in batches if necessary, then transfer to a plate.
3. Cook the drained onions in the same pot until soft and lightly golden. Add the retained marinade and water; bring to a full boil before returning the chicken.
4. Cover and simmer gently 30–45 minutes, adding water as needed, until every piece reaches 165°F (74°C). Serve with rice.

French is used in many distinct culinary settings. This dish introduces a Senegalese context rather than representing all French-speaking communities.

# Poulet yassa



Serving illustration · presentation may vary

Chicken Yassa · 6

## Ingrédients

- 1,4 kg de morceaux de poulet
- 5 oignons émincés
- Le jus de 3 citrons
- 60 ml de vinaigre
- 5 cuillères à soupe d'huile, réparties
- 1 piment, facultatif
- 120 ml d'eau, et davantage si nécessaire
- 1 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre

## Préparation

1. Mélangez le poulet, les oignons, le citron, le vinaigre, 3 cuillères d'huile, le piment éventuel, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 à 12 heures.
2. Retirez le poulet et gardez les oignons et la marinade. Faites dorer le poulet avec le reste d'huile, puis réservez-le.
3. Faites revenir les oignons égouttés dans la même cocotte. Ajoutez la marinade et l'eau; portez à pleine ébullition avant de remettre le poulet.
4. Couvrez et laissez mijoter 30 à 45 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire et vérifiez que chaque morceau atteint 74 °C. Servez avec du riz.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Ginger–Pineapple Drink



Serving illustration · presentation may vary

A refreshing drink, sweetened to taste

Yield: 6

## Ingredients

- 3 1/2 oz (100 g) fresh ginger, peeled and chopped
- 10 1/2 oz (300 g) pineapple, peeled and chopped
- 4 cups (1 liter) drinking water
- 1/4 cup lemon juice
- 1/4–1/2 cup sugar, optional and to taste

## Method

1. Blend ginger and pineapple with 1 cup of the water until finely puréed.
2. Strain through a fine sieve, pressing gently. Add the remaining water and lemon juice.
3. Dissolve sugar in a small amount of warm water taken from the measured quantity, if using. Add gradually and taste.
4. Chill and stir before serving. The flavor can be strong; dilute with more water to taste.

The sugar quantity has been reduced and made optional. This is a culinary drink; no medical benefit is claimed.

# Boisson au gingembre et à l'ananas



Serving illustration · presentation may vary

Ginger-Pineapple Drink · 6

## Ingrédients

- 100 g de gingembre frais, pelé et coupé
- 300 g d'ananas préparé
- 1 litre d'eau potable
- 60 ml de jus de citron
- 50 à 100 g de sucre, facultatif, selon le goût

## Préparation

1. Mixez le gingembre et l'ananas avec 250 ml d'eau.
2. Passez au tamis fin en pressant doucement. Ajoutez le reste de l'eau et le jus de citron.
3. Si vous utilisez du sucre, dissolvez-le dans un peu d'eau tiède prélevée sur la quantité prévue. Ajoutez-le progressivement en goûtant.
4. Réfrigérez et remuez avant de servir. Diluez davantage si le gingembre est trop intense.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Blanquette de Veau



Serving illustration • presentation may vary

A cream-based adaptation with vegetables

Yield: 6

## Ingredients

- 2 1/2 lb (1.2 kg) veal shoulder, cut into 2-inch pieces
- 6 cups water or light stock, plus more as needed
- 1 onion, 2 carrots and 2 garlic cloves, prepared
- 1 bay leaf and 2 parsley sprigs
- 8 oz (225 g) button mushrooms, halved
- 1 cup peeled pearl onions
- 4 tablespoons butter, divided
- 3 tablespoons all-purpose flour
- 2/3 cup heavy cream
- 1 tablespoon lemon juice
- Salt, white pepper and chopped parsley, to taste

## Method

1. Put veal in a pot with water or stock, onion, carrots, garlic, bay leaf and parsley sprigs. Bring to a gentle simmer, skim, and cook covered 1 1/2–2 hours until tender.
2. Meanwhile, cook pearl onions and mushrooms in 1 tablespoon butter with a splash of water until tender.
3. Lift out the meat and carrots. Strain the broth. Measure 3 cups broth for the sauce, saving the rest to adjust consistency.
4. Melt remaining butter, stir in flour for 2 minutes, and gradually whisk in the measured broth. Simmer 10 minutes, then stir in cream and lemon.
5. Return meat, carrots, mushrooms and pearl onions to the sauce. Heat gently, season and garnish with parsley. Serve with rice.

Contains wheat and milk. This cream-based adaptation omits the egg-yolk liaison.

# Blanquette de veau à la crème



Serving illustration · presentation may vary

Blanquette de Veau · 6

## Ingrédients

- 1,2 kg d'épaule de veau en morceaux de 5 cm
- 1,5 litre d'eau ou de bouillon léger, et davantage si nécessaire
- 1 oignon, 2 carottes et 2 gousses d'ail préparés
- 1 feuille de laurier et 2 brins de persil
- 225 g de champignons de Paris
- 1 tasse d'oignons grelots pelés
- 4 cuillères à soupe de beurre, réparties
- 3 cuillères à soupe de farine
- 160 ml de crème entière
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre blanc et persil haché, selon le goût

## Préparation

1. Placez le veau, l'eau ou le bouillon, l'oignon, les carottes, l'ail, le laurier et les brins de persil dans une cocotte. Faites frémir, écumez et cuisez à couvert 1 h 30 à 2 h, jusqu'à tendreté.
2. Faites cuire les oignons grelots et les champignons avec une cuillère de beurre et un peu d'eau.
3. Retirez la viande et les carottes, puis filtrez le bouillon. Mesurez 750 ml pour la sauce et gardez le reste.
4. Faites fondre le beurre restant, ajoutez la farine et remuez 2 minutes. Incorporez progressivement le bouillon. Laissez mijoter 10 minutes, puis ajoutez la crème et le citron.
5. Remettez viande et légumes dans la sauce. Réchauffez doucement, assaisonnez et parsemez de persil. Servez avec du riz.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Crêpes



Serving illustration • presentation may vary

Thin pancakes for sweet or savory fillings

Yield: 12–16 crêpes

## Ingredients

- 2 cups (250 g) all-purpose flour
- 2 cups (500 ml) milk
- 4 eggs
- 2 tablespoons (25 g) melted butter, plus a little for the pan
- 1 pinch salt
- 1/2 teaspoon vanilla, optional for sweet crêpes

## Method

1. Whisk flour and salt in a bowl. Add eggs and a little milk, then gradually whisk in the rest of the milk until smooth.
2. Stir in melted butter and optional vanilla. Cover and rest in the refrigerator for at least 30 minutes.
3. Heat a lightly buttered nonstick pan over medium heat. Pour in a small ladle of batter and tilt to make a thin layer.
4. Cook until the edges loosen and underside is lightly golden, about 1 minute. Turn and cook the second side briefly.
5. Stack on a plate and serve with the filling of your choice. Thin the batter with a little milk if it becomes too thick.

Contains wheat, milk and egg. Resting takes place in the refrigerator, not for hours at room temperature.

# Crêpes



Serving illustration · presentation may vary

Crêpes · 12–16 crêpes

## Ingrédients

- 250 g de farine
- 500 ml de lait
- 4 œufs
- 25 g de beurre fondu et un peu pour la poêle
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de vanille, facultative pour des crêpes sucrées

## Préparation

1. Mélangez farine et sel. Ajoutez les œufs et un peu de lait, puis incorporez progressivement le reste du lait au fouet.
2. Ajoutez le beurre fondu et la vanille éventuelle. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 30 minutes.
3. Chauffez une poêle antiadhésive légèrement beurrée. Versez une petite louche de pâte et inclinez la poêle pour former une couche fine.
4. Cuisez environ 1 minute, jusqu'à ce que les bords se détachent et le dessous dore. Retournez et cuisez brièvement l'autre face.
5. Empilez les crêpes et garnissez-les selon votre goût. Ajoutez un peu de lait si la pâte épaissit trop.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Polish

---



Serving illustration • presentation may vary

## Dumplings, broths and family-style baking

Pierogi and uszka encourage careful shaping; barszcz and krokiety show how a broth and a savory filling can belong to the same meal. A walnut cake completes the selection with a rich, nutty flavor.

# Pierogi



Serving illustration · presentation may vary

## Dumplings with potato or sauerkraut filling

Yield: 30–36 dumplings

### Ingredients

- Dough: 3 cups flour, 1 egg, 3/4 cup (180 ml) sour cream and 1/4 teaspoon salt
- Potato filling: 2 cups mashed potato, 1/2 cup chopped onion, 2 tablespoons butter, salt and pepper
- OR sauerkraut filling: 1 1/2 cups drained chopped sauerkraut, 1/3 cup chopped onion, 2 tablespoons butter, salt and pepper
- Extra flour for rolling; sour cream or browned onions to serve

### Method

1. Choose one filling. Soften its onion in butter. For potato filling, mix with mashed potato and season; for sauerkraut, add it to the pan and cook 5 minutes. Cool completely.
2. Mix dough ingredients and knead until smooth. Cover and rest 20 minutes. Roll on a floured surface to about 1/8 inch (3 mm).
3. Cut 3-inch (8 cm) circles. Add roughly 1 tablespoon filling, fold and press edges firmly; keep filling away from the seam.
4. Simmer in salted water in batches. After they float, cook another 2–3 minutes, checking that the dough is cooked through.
5. Lift out with a slotted spoon. Serve boiled, or briefly pan-fry in butter until golden.

Contains wheat, egg and milk. The two fillings are alternatives; let either filling cool before shaping. Cover unused dough while shaping so it does not dry out.

# Pierogi



Serving illustration · presentation may vary

Pierogi · 30–36 dumplings

## Składniki

- Ciasto: 3 szklanki mąki, 1 jajko, 180 ml kwaśnej śmietany i 1/4 łyżeczki soli
- Nadzienie ziemniaczane: 2 szklanki tłuczonych ziemniaków, 1/2 szklanki posiekanej cebuli, 2 łyżki masła, sól i pieprz
- LUB nadzienie z kapusty: 1 1/2 szklanki odcisniętej i posiekanej kapusty kiszzonej, 1/3 szklanki cebuli, 2 łyżki masła, sól i pieprz
- Mąka do podsypywania; śmietana lub zrumieniona cebula do podania

## Przygotowanie

1. Wybierz jedno nadzienie. Zeszklij cebulę na maśle. Do wersji ziemniaczanej dodaj ziemniaki i przyprawy. Kapustę dodaj do cebuli i smaż 5 minut. Ostudź.
2. Połącz składniki ciasta i wyrób do gładkości. Przykryj i odstaw na 20 minut. Rozwałkuj na grubość około 3 mm.
3. Wytnij krążki o średnicy 8 cm. Nałóż około łyżki nadzienia, złoż i dokładnie zlepij brzegi.
4. Gotuj partiami w lekko osolonej wodzie. Po wypłynięciu gotuj jeszcze 2–3 minuty; sprawdź, czy ciasto jest ugotowane.
5. Wyjmij łyżką cedzakową. Podawaj od razu lub krótko podsmaż na maśle.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Walnut Chocolate Cake



Serving illustration · presentation may vary

A family-style nut cake with a chocolate finish

Yield: 12

## Ingredients

- 1 lb (450 g) walnuts, finely ground
- 2 cups (400 g) sugar
- 1/2 cup (115 g) softened butter
- 4 eggs
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1/2 cup breadcrumbs
- 1 cup chocolate chips or chopped chocolate
- 2 tablespoons butter, for the glaze
- Butter and breadcrumbs, for preparing the pan

## Method

1. Heat the oven to 300°F (150°C). Butter a 9-inch springform pan and coat lightly with breadcrumbs.
2. Beat softened butter and sugar, then beat in eggs one at a time and add vanilla.
3. Fold in ground walnuts and breadcrumbs. Spread evenly in the prepared pan.
4. Bake about 75–90 minutes, checking from 60 minutes. The center should be set and a skewer should show moist crumbs, not wet batter. Cool in the pan.
5. Melt chocolate with the glaze butter over gently simmering water. Spread over the cooled cake and let set before slicing.

Contains walnuts, wheat, egg and milk. This recipe is rich; cut into small portions.

# Ciasto orzechowe z czekoladą



Serving illustration · presentation may vary

Walnut Chocolate Cake · 12

## Składniki

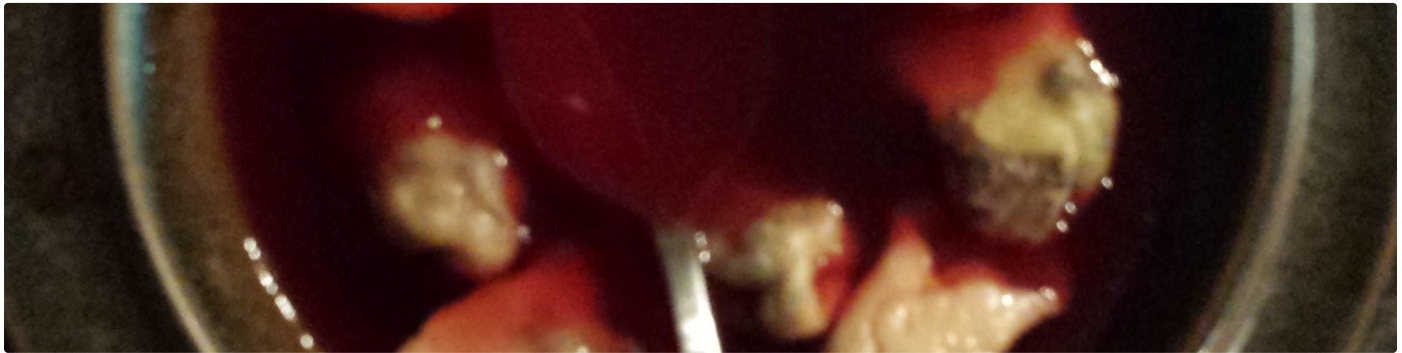
- 450 g drobno zmielonych orzechów włoskich
- 400 g cukru
- 115 g miękkiego masła
- 4 jajka
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1 szklanka posiekanej czekolady
- 2 łyżki masła do polewy
- Masło i bułka tarta do przygotowania formy

## Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 150 °C. Tortownicę o średnicy 23 cm posmaruj masłem i oprósz bułką tartą.
2. Utrzyj masło z cukrem. Dodawaj jajka pojedynczo, a następnie wanilię.
3. Delikatnie wmieszaj orzechy i bułkę tartą. Przełóż do formy.
4. Piecz około 75–90 minut, sprawdzając od 60. minuty. Środek powinien być ścięty; patyczek może mieć wilgotne okruszki, ale nie surowe ciasto. Ostudź.
5. Rozpuść czekoladę z masłem nad delikatnie wrzącą wodą. Polej ostudzone ciasto i poczekaj, aż polewa zastygnie.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Barszcz



Serving illustration · presentation may vary

## A clear beet-and-beef broth

Yield: 8

### Ingredients

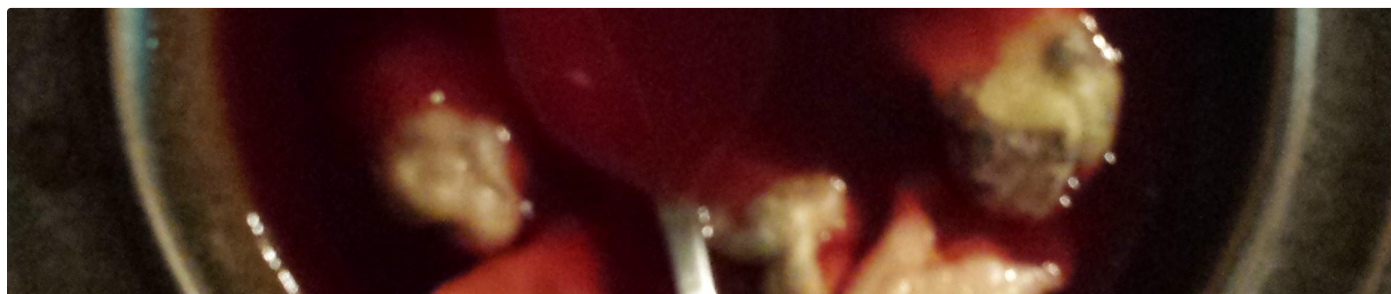
- 2 lb (900 g) beef suitable for simmering
- 6 medium beets, peeled and quartered
- 1 onion, 2 carrots and 1 apple, quartered
- 1/2 cup dried mushrooms, rinsed
- 3 bay leaves
- 10 cups water, plus more as needed
- 2 tablespoons vinegar, or to taste
- 1–2 tablespoons sugar, optional
- Salt and pepper, to taste

### Method

1. Cover beef with water in a large pot. Bring to a simmer and skim the surface.
2. Add beets, onion, carrots, apple, mushrooms and bay leaves. Simmer gently 2 1/2–3 hours until the beef is tender, adding hot water if needed.
3. Strain the broth. Reserve the cooked beef and mushrooms for another dish, and discard bay leaves.
4. Add vinegar, optional sugar, salt and pepper to the broth. Warm gently and serve clear, with uszka if desired.
5. Cool reserved meat and mushrooms promptly and refrigerate if using them later for krokiety.

This clear broth can be served with uszka. Other Polish barszcz preparations have different textures and ingredients.

# Barszcz na wywarze wołowym



Serving illustration · presentation may vary

Barszcz · 8

## Składniki

- 900 g wołowiny do gotowania
- 6 średnich buraków, obranych i pokrojonych
- 1 cebula, 2 marchewki i 1 jabłko, pokrojone
- 1/2 szklanki suszonych grzybów, opłukanych
- 3 liście laurowe
- 2,5 litra wody i więcej w razie potrzeby
- 2 łyżki octu, według smaku
- 1–2 łyżki cukru, fakultatywnie
- Sól i pieprz, według smaku

## Przygotowanie

1. Zalej wołowinę wodą. Doprowadź do delikatnego wrzenia i usuń szumowiny.
2. Dodaj buraki, cebulę, marchew, jabłko, grzyby i liście laurowe. Gotuj powoli 2,5–3 godziny do miękkości mięsa, dolewając gorącej wody w razie potrzeby.
3. Przecedź wywar. Zachowaj ugotowane mięso i grzyby do innego dania, a liście laurowe wyrzuć.
4. Dopraw octem, opcjonalnym cukrem, solą i pieprzem. Podgrzej łagodnie i podawaj czysty, na przykład z uszkami.
5. Zachowane mięso i grzyby szybko ostudź i włóż do lodówki, jeśli będą użyte później do kroketów.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Uszka



Serving illustration · presentation may vary

## Small mushroom dumplings for soup

Yield: 20–24 dumplings

### Ingredients

- Dough: 1 cup flour, 1 egg, a pinch of salt and 2–4 tablespoons water as needed
- Filling: 2 oz (60 g) dried mushrooms, 1 tablespoon butter, salt and pepper
- Extra flour for rolling

### Method

1. Soak mushrooms in warm water for 30 minutes. Drain, rinse and simmer in fresh water until tender, about 15–20 minutes. Drain, chop finely and sauté briefly in butter. Season and cool.
2. Mix dough ingredients, adding only enough water to make a firm, pliable dough. Knead, cover and rest 20 minutes.
3. Roll thinly and cut 2-inch (5 cm) circles or squares. Add 1/2 teaspoon filling, fold and seal, then join the ends to make little ears.
4. Simmer in salted water in batches. Cook 2–3 minutes after they float, until the dough is cooked through.
5. Lift out carefully and serve in hot barszcz.

Contains wheat, egg and milk. Only use mushrooms sold or otherwise reliably identified as edible.

# Uszka z grzybami



Serving illustration · presentation may vary

Uszka · 20–24 dumplings

## Składniki

- Ciasto: 1 szklanka mąki, 1 jajko, szczypta soli i 2–4 łyżki wody według potrzeby
- Nadzienie: 60 g suszonych grzybów, 1 łyżka masła, sól i pieprz
- Mąka do podsypywania

## Przygotowanie

1. Namocz grzyby w ciepłej wodzie przez 30 minut. Odcedź, opłucz i gotuj w świeżej wodzie 15–20 minut do miękkości. Drobno posiekaj, krótko podsmaż na maśle, dopraw i ostudź.
2. Połącz składniki ciasta, dodając tylko tyle wody, by było zwarte i elastyczne. Wyrób, przykryj i odstaw na 20 minut.
3. Rozwałkuj cienko. Wytnij krążki lub kwadraty o szerokości 5 cm. Nałóż 1/2 łyżeczki nadzienia, złoż i zlep, a następnie połącz końce.
4. Gotuj partiami w osolonej wodzie. Po wypłynięciu gotuj jeszcze 2–3 minuty, aż ciasto będzie ugotowane.
5. Wyjmij ostrożnie i podawaj w gorącym barszczu.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Krokiety



Serving illustration · presentation may vary

## Breaded crêpes with a savory cooked filling

Yield: 8

### Ingredients

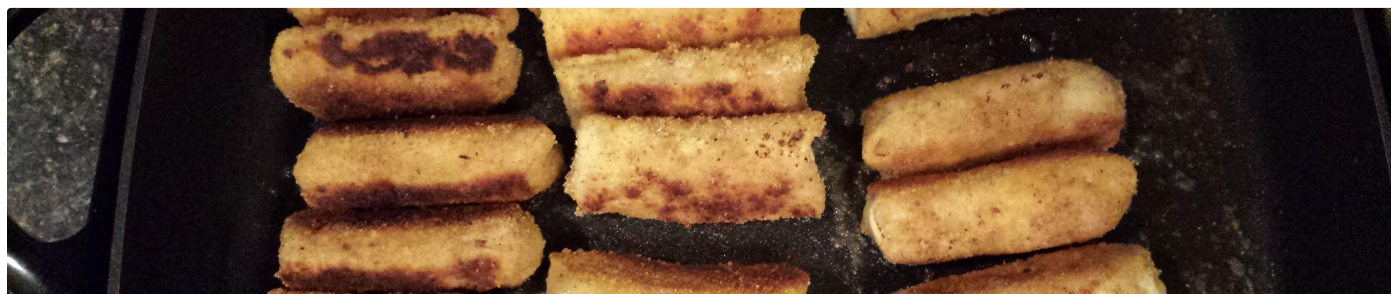
- Crêpes: 1 cup flour, 2 eggs, 1 cup milk, 1/2 cup water, 1 tablespoon melted butter and 1/4 teaspoon salt
- Filling: 1 1/2 cups chopped cooked beef, 1/2 cup chopped cooked mushrooms, 1 onion, 1 tablespoon butter, salt and pepper
- Coating: 1 beaten egg mixed with 2 tablespoons water and 1 cup breadcrumbs
- 2–3 tablespoons oil, for frying

### Method

1. Whisk the crêpe ingredients until smooth. Rest 20 minutes in the refrigerator, then cook eight thin crêpes in a lightly greased pan.
2. Soften the onion in butter. Add cooked beef and mushrooms, warm through, season and let cool slightly.
3. Place filling across each crêpe, fold the sides inward and roll into a closed parcel.
4. Dip in the beaten egg mixture and coat with breadcrumbs. Pan-fry in oil over medium heat, turning until golden on all sides.
5. Heat the filling to 165°F (74°C), especially when using refrigerated leftovers. Serve with barszcz or salad.

Contains wheat, milk and egg. These are rolled, breaded crêpes rather than pastry parcels.

# Krokiety z mięsem i grzybami



Serving illustration · presentation may vary

Krokiety · 8

## Składniki

- Naleśniki: 1 szklanka mąki, 2 jajka, 250 ml mleka, 125 ml wody, 1 łyżka roztopionego masła i 1/4 łyżeczki soli
- Nadzienie: 1 1/2 szklanki posiekanej ugotowanej wołowiny, 1/2 szklanki ugotowanych grzybów, 1 cebula, 1 łyżka masła, sól i pieprz
- Panierka: 1 jajko roztrzepane z 2 łyżkami wody oraz 1 szklanka bułki tartej
- 2–3 łyżki oleju do smażenia

## Przygotowanie

1. Wymieszaj składniki naleśników. Odstaw na 20 minut do lodówki, a następnie usmaż osiem cienkich naleśników.
2. Zeszklij cebulę na maśle. Dodaj ugotowaną wołowinę i grzyby, podgrzej, dopraw i lekko ostudź.
3. Rozłóż nadzienie na naleśnikach. Złóż boki do środka i zwiń w zamknięte rulony.
4. Zanurz w jajku z wodą, obtocz w bułce tartej i smaż na oleju na średnim ogniu, obracając do zrumienienia.
5. Nadzienie powinno osiągnąć 74 °C, zwłaszcza gdy używasz resztek z lodówki. Podawaj z barszczem lub sałatą.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Russian

---



Serving illustration · presentation may vary

## Color and contrast

Beets, potatoes, pickles and herbs create vivid colors and contrasting textures. Borscht also belongs to other regional traditions; its placement here indicates the language of the paired recipe. Chilled salads require careful storage as well as good seasoning.

# Borscht



Serving illustration • presentation may vary

A hearty beet, cabbage and beef soup

Yield: 6

## Ingredients

- 1 lb (450 g) beef for simmering, cubed
- 8 cups water or beef stock
- 3 medium beets, grated
- 2 carrots, grated
- 3 potatoes, diced
- 1/2 small cabbage, shredded
- 1 onion, chopped and 2 garlic cloves, minced
- 2 tablespoons oil
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 tablespoon vinegar or lemon juice
- Salt, black pepper and chopped parsley, to taste
- Sour cream, optional

## Method

1. Simmer beef in water or stock until tender, about 1 1/2–2 hours. Skim as needed.
2. Soften onion and carrots in oil. Add beets, tomato paste, vinegar and a ladle of broth. Cook gently for 10 minutes.
3. Add potatoes to the beef broth and simmer 10 minutes. Add cabbage and the beet mixture; simmer another 15–20 minutes until all vegetables are tender.
4. Add garlic and seasoning, and warm for 2 minutes. Garnish with parsley and optional sour cream.

Contains milk only if served with sour cream. Borscht belongs to several regional culinary traditions; this is the version in the Russian-language section.

# Борщ



Serving illustration · presentation may vary

Borscht · 6

## Ингредиенты

- 450 г говядины для тушения, кубиками
- 2 л воды или говяжьего бульона
- 3 средние свёклы, натёртые
- 2 моркови, натёртые
- 3 картофелины, кубиками
- Половина небольшого кочана капусты, нашинкованная
- 1 луковица и 2 зубчика чеснока, измельчённые
- 2 столовые ложки масла
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 1 столовая ложка уксуса или лимонного сока
- Соль, перец и петрушка по вкусу
- Сметана по желанию

## Приготовление

1. Варите говядину в воде или бульоне при слабом кипении до мягкости, примерно 1,5–2 часа. Снимайте пену.
2. Обжарьте лук и морковь на масле. Добавьте свёклу, томатную пасту, уксус и половник бульона. Тушите 10 минут.
3. Добавьте картофель в бульон с мясом и варите 10 минут. Положите капусту и свекольную смесь; варите ещё 15–20 минут до мягкости овощей.
4. Добавьте чеснок и приправы, прогрейте 2 минуты. Подавайте с петрушкой и, по желанию, сметаной.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Vinaigrette Salad

---



Serving illustration · presentation may vary

A colorful beet, potato and pickle salad

Yield: 6

## Ingredients

- 14 oz (400 g) beets
- 10 1/2 oz (300 g) carrots
- 14 oz (400 g) potatoes
- 7 oz (200 g) sauerkraut, drained
- 7 oz (200 g) pickles, diced
- 1 small onion, finely chopped
- 3 tablespoons vegetable oil
- Salt and pepper, to taste

## Method

1. Cook beets, carrots and potatoes until tender, preferably separately so the beets do not color everything. Drain, cool and peel as needed.
2. Cut cooked vegetables into small, even cubes.
3. Combine vegetables, sauerkraut, pickles and onion. Dress with oil and season lightly.
4. Chill before serving. Taste before adding salt because sauerkraut and pickles already contain it.

# Винегрет



Serving illustration · presentation may vary

Vinaigrette Salad · 6

## Ингредиенты

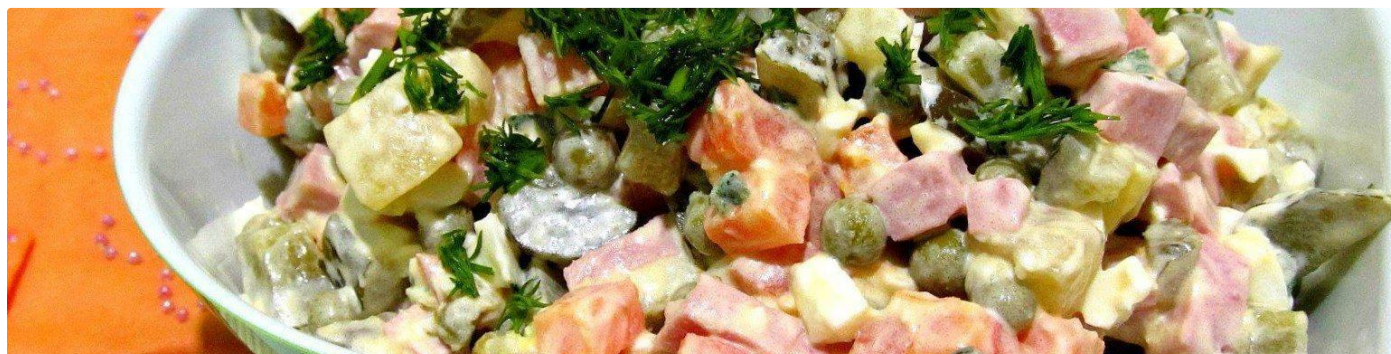
- 400 г свёклы
- 300 г моркови
- 400 г картофеля
- 200 г отжатой квашеной капусты
- 200 г солёных огурцов, кубиками
- 1 небольшая луковица, мелко нарезанная
- 3 столовые ложки растительного масла
- Соль и перец по вкусу

## Приготовление

1. Отварите свёклу, морковь и картофель до мягкости, желательно отдельно. Остудите и при необходимости очистите.
2. Нарежьте варёные овощи небольшими одинаковыми кубиками.
3. Соедините овощи, капусту, огурцы и лук. Заправьте маслом и слегка приправьте.
4. Перед подачей охладите. Пробуйте салат перед добавлением соли: капуста и огурцы уже солёные.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Olivier Salad



Serving illustration · presentation may vary

A chilled chicken, vegetable and egg salad

Yield: 6

## Ingredients

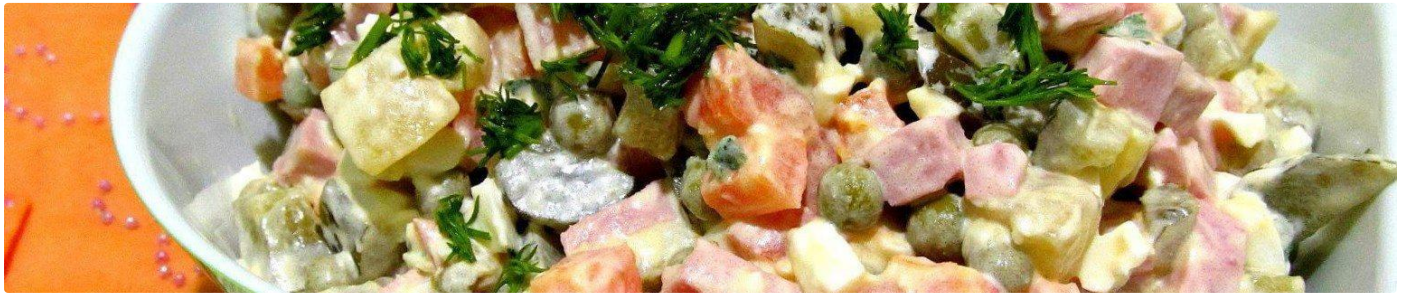
- 3 potatoes and 2 carrots
- 4 eggs
- 7 oz (200 g) cooked chicken, diced
- 3 pickles, diced
- 1 can peas (about 1 1/2 cups), drained
- 1/2 cup mayonnaise, plus more if desired
- Salt and pepper, to taste

## Method

1. Cook potatoes and carrots until tender; cool, peel and dice. Hard-boil the eggs, cool promptly, peel and dice.
2. Combine vegetables, eggs, cooked chicken, pickles and peas.
3. Fold in mayonnaise. Taste and season lightly.
4. Keep refrigerated and serve chilled. Return leftovers to the refrigerator promptly; do not leave the salad out for an extended gathering.

Contains egg; check mayonnaise for other allergens. Chicken must already be safely cooked before it is added.

# Салат оливье



Serving illustration · presentation may vary

Olivier Salad · 6

## Ингредиенты

- 3 картофелины и 2 моркови
- 4 яйца
- 200 г готового куриного мяса, кубиками
- 3 солёных огурца, кубиками
- Около 1 1/2 стакана консервированного горошка без жидкости
- 1/2 стакана майонеза, при желании больше
- Соль и перец по вкусу

## Приготовление

1. Отварите картофель и морковь до мягкости, остудите, очистите и нарежьте. Яйца сварите вкрутую, быстро остудите, очистите и нарежьте.
2. Соедините овощи, яйца, готовую курицу, огурцы и горошек.
3. Аккуратно вмешайте майонез. Попробуйте и слегка приправьте.
4. Храните в холодильнике и подавайте охлаждённым. Остатки своевременно верните в холодильник.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Spanish

---



Serving illustration • presentation may vary

## Rice as a shared centerpiece

Arroz con pollo brings chicken, rice, vegetables and cilantro into one pot. This Peruvian-inspired adaptation uses stock instead of beer. The liquid quantity may vary with the rice and cookware, so learners practice observing as well as following steps.

# Arroz con Pollo



Serving illustration · presentation may vary

A Peruvian-inspired chicken-and-cilantro rice

Yield: 6

## Ingredients

- 6 bone-in chicken pieces
- 3 cups long-grain rice, rinsed
- 5–6 cups low-sodium chicken stock, adjusted for the rice
- 1 onion and 1 bell pepper, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup cilantro leaves, blended with 1/2 cup of the measured stock
- 2 carrots, diced and 1/2 cup peas
- 3 tablespoons oil
- 1 tablespoon ají amarillo paste, optional
- 1 teaspoon ground cumin
- Salt and pepper, to taste

## Method

1. Season chicken. Brown it in oil in a large heavy pot, then remove to a plate.
2. Soften onion and pepper in the pot. Add garlic, optional ají paste and cumin. Stir in the cilantro mixture.
3. Return chicken and add 2 cups of the measured stock. Simmer covered for 20 minutes.
4. Add rice, carrots, peas and the remaining stock. Cover and cook on low until rice is tender and every chicken piece reaches 165°F (74°C), roughly 20–30 minutes more.
5. Add a little hot stock if the rice is still firm and the pot is dry. Rest covered 10 minutes before serving. This WCE adaptation uses stock instead of beer.

The stock quantity may need adjustment for the rice variety, pot and chicken juices. Check texture and temperature rather than relying on time alone.

# Arroz con pollo



Serving illustration · presentation may vary

Arroz con Pollo · 6

## Ingredientes

- 6 presas de pollo con hueso
- 3 tazas de arroz de grano largo, lavado
- 5–6 tazas de caldo de pollo bajo en sal, según el arroz
- 1 cebolla y 1 pimiento picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de hojas de cilantro, licuadas con 1/2 taza del caldo medido
- 2 zanahorias en cubitos y 1/2 taza de arvejas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo, opcional
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Sazona el pollo y dóralo en aceite en una olla grande. Retíralo a un plato.
2. Sofríe cebolla y pimiento. Añade ajo, ají opcional y comino, y luego la mezcla de cilantro.
3. Vuelve a poner el pollo y añade 2 tazas del caldo medido. Cocina tapado a fuego suave 20 minutos.
4. Incorpora arroz, zanahoria, arvejas y el resto del caldo. Cocina tapado hasta que el arroz esté tierno y cada presa alcance 74 °C, aproximadamente 20–30 minutos más.
5. Si el arroz sigue firme y falta líquido, añade un poco de caldo caliente. Deja reposar tapado 10 minutos. Esta adaptación de WCE utiliza caldo en lugar de cerveza.

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Thai

---



Serving illustration · presentation may vary

## Balance and freshness

Egg fried rice and green papaya salad invite comparison of warm and cool dishes, crisp and tender textures, and salty, sour and sweet flavors. Fish sauce and peanuts need clear allergen labeling. Compare the English and Thai recipes while exploring the balance of flavors.

# Thai-Style Egg Fried Rice



Serving illustration • presentation may vary

A vegetable-and-egg variation with jasmine rice

Yield: 4

## Ingredients

- 3 cups cooked jasmine rice, chilled promptly after cooking
- 2 eggs
- 1/2 cup each diced carrot and peas
- 1 tomato, diced
- 3 garlic cloves, minced
- 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon fish sauce, optional
- 2 scallions, sliced
- Lime wedges and chili, optional

## Method

1. Break up cold rice so the grains are loose. Have all ingredients ready before heating the pan.
2. Heat oil in a large wok or skillet. Stir-fry garlic briefly, then add carrot and peas and cook until tender-crisp.
3. Push vegetables aside. Add beaten eggs and stir until set.
4. Add rice, soy sauce and optional fish sauce. Stir-fry until steaming hot throughout; previously cooked rice should reach 165°F (74°C).
5. Add tomato and scallions for the final minute. Serve with lime and optional chili. Use extra soy sauce to taste if omitting fish sauce.

Contains egg, soy and usually wheat in soy sauce; fish sauce contains fish. Use certified gluten-free sauce if needed. This variation uses egg and vegetables; other fried rice preparations use different proteins.

# ข้าวผัดไข่และผัก



Serving illustration • presentation may vary

Thai-Style Egg Fried Rice • 4

## ส่วนผสม

- ข้าวหอมมะลิสุก 3 ถ้วย แช่เย็นทันทีหลังคลายร้อน
- ไข่ 2 ฟอง
- แครอทหั่นเต๋าและถั่วงอกแช่เยลลี่อย่างละ 1/2 ถ้วย
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 ลูก
- กระเทียมสับ 3 กลีบ
- น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้
- ต้นหอมซอย 2 ต้น
- มะนาวและพริกสำหรับเสิร์ฟ ตามชอบ

## วิธีทำ

1. แยกเม็ดข้าวเย็นให้ร่วน เตรียมส่วนผสมทั้งหมดก่อนตั้งกระทะ
2. ใส่น้ำมันในกระทะ ผัดกระเทียมสับ ๆ แล้วใส่แครอทและถั่วงอก ผัดจนสุกแต่ยังกรอบเล็กน้อย
3. เขี่ยผักไปด้านหนึ่ง ใส่ไข่ที่ตีไว้แล้วผัดจนสุก
4. ใส่ข้าว ซีอิ๊วขาว และน้ำปลาถ้าใช้ ผัดจนร้อนทั่วถึง ข้าวที่อุ่นซ้ำควรมีอุณหภูมิถึง 74 องศาเซลเซียส
5. ใส่มะเขือเทศและต้นหอมในนาทีสุดท้าย เสิร์ฟกับมะนาวและพริก หากไม่ใช้น้ำปลาให้ปรับซีอิ๊วตามชอบ

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Som Tam



Serving illustration · presentation may vary

## Green papaya salad with lime and peanuts

Yield: 4

### Ingredients

- 2 cups shredded green papaya
- 1/4 cup shredded carrot
- 1/4 cup green beans, cut short
- 8 cherry tomatoes, halved
- 2 garlic cloves
- 1–2 fresh chilies, to taste
- 2 tablespoons fish sauce, or a suitable vegetarian alternative
- 1 tablespoon lime juice, plus more to taste
- 1 teaspoon sugar
- 2 tablespoons roasted peanuts
- 1/4 cup shredded cabbage, to serve

### Method

1. Dissolve sugar in lime juice and fish sauce. Taste and adjust the balance.
2. Gently pound garlic and chili in a mortar. Add green beans and bruise lightly.
3. Add papaya, carrot, tomatoes and dressing. Toss and press gently so the flavors combine without crushing everything.
4. Add peanuts just before serving. Serve with the cabbage alongside.
5. If you do not have a mortar, mince garlic and chili and toss firmly in a bowl. Different som tam styles use different ingredients.

Contains peanuts and fish if fish sauce is used. Offer the cabbage as a crisp accompaniment.

# ส้มตำมะละกอ



Serving illustration · presentation may vary

Som Tam · 4

## ส่วนผสม

- มะละกอดิบสับ 2 ถ้วย
- แครอทขูด 1/4 ถ้วย
- ถั่วงอกยาวหั่นสั้น 1/4 ถ้วย
- มะเขือเทศเชอร์รี่ผ่าครึ่ง 8 ลูก
- กระเทียม 2 กลีบ
- พริกสด 1–2 เม็ด ตามชอบ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ หรือเครื่องปรุงรสที่ชื่นชอบ
- น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ และเพิ่มได้ตามชอบ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
- กะหล่ำปลีซอย 1/4 ถ้วย สำหรับเสิร์ฟ

## วิธีทำ

1. ละลายน้ำตาลในน้ำมะนาวและน้ำปลา ชิมและปรับรส
2. ตำกระเทียมและพริกเบา ๆ ใส่ถั่วงอกแล้วตำพอขำ
3. ใส่มะละกอ แครอท มะเขือเทศ และน้ำปรุง คลุกและตำเบา ๆ ให้เข้ากันโดยไม่ให้ละเอียด
4. ใส่ถั่วลิสงก่อนเสิร์ฟ เสิร์ฟกับกะหล่ำปลีด้านข้าง
5. หากไม่มีครก ให้สับกระเทียมกับพริกแล้วคลุกในชาม ส้มตำแต่ละแบบอาจใช้ส่วนผสมต่างกัน

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Urdu

---



Serving illustration • presentation may vary

## Bread, spice and everyday cooking

Naan, chicken tikka, vegetable curry, chicken curry and dal provide a sequence of approachable cooking techniques. Chili levels are adjustable. Practice the names of ingredients and cooking actions in Urdu as you prepare each dish.

# Naan



Serving illustration · presentation may vary

## Soft skillet flatbreads

Yield: 6 flatbreads

### Ingredients

- 2 cups all-purpose flour, plus extra for rolling
- 1 teaspoon instant yeast
- 1 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 cup warm milk
- 1/4 cup plain yogurt
- 2 tablespoons oil
- 1–3 tablespoons warm water, only as needed
- Melted butter, optional for finishing

### Method

1. Mix flour, yeast, sugar and salt. Add milk, yogurt and oil. Add water a spoonful at a time only if needed to form a soft dough.
2. Knead 8 minutes. Cover and let rise until roughly doubled, about 60–90 minutes.
3. Divide into six pieces and roll into thin ovals on a lightly floured surface.
4. Heat a heavy skillet over medium-high heat. Cook each naan for about 1–2 minutes per side, until puffed and browned in spots; adjust heat so the inside cooks before the outside burns.
5. Brush with optional butter and serve warm. The dough should be soft but not a pourable batter.

Contains wheat and milk. Add water sparingly; flour absorbs liquid differently from one batch to another.



Serving illustration • presentation may vary

Naan • 6 flatbreads

### اجزاء

- میدہ 2 کپ، اور بیلنے کے لیے تھوڑا مزید
- فوری خمیر 1 چائے کا چمچ
- چینی 1 چائے کا چمچ
- نمک آدھا چائے کا چمچ
- نیم گرم دودھ آدھا کپ
- سادہ دبی چوتھائی کپ
- تیل 2 کھانے کے چمچ
- نیم گرم پانی 1-3 کھانے کے چمچ، صرف ضرورت کے مطابق
- آخر میں لگانے کے لیے پگھلا مکھن، اختیاری

### ترکیب

1. میدہ، خمیر، چینی اور نمک ملائیں۔ دودھ، دبی اور تیل شامل کریں۔ نرم آٹا بنانے کے لیے پانی صرف ضرورت کے مطابق تھوڑا تھوڑا ڈالیں۔
2. آٹھ منٹ گوندھیں۔ ڈھانپ کر 60-90 منٹ رکھیں، یہاں تک کہ حجم تقریباً دوگنا ہو جائے۔
3. چھ حصے کریں اور ہلکے خشک میدے کی مدد سے پتلے بیضوی نان بیلیں۔
4. بھاری توا درمیانی سے تیز آنچ پر گرم کریں۔ ہر طرف تقریباً 1-2 منٹ پکائیں، یہاں تک کہ نان پھول جائے اور بھورے دھبے بن جائیں۔ آنچ ایسی رکھیں کہ اندر بھی پک جائے۔
5. چاہیں تو مکھن لگائیں اور گرم پیش کریں۔ آٹا نرم ہو، مگر بہنے والا نہ ہو۔

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Chicken Tikka



Serving illustration · presentation may vary

Yogurt-marinated chicken with warm spices

Yield: 6

## Ingredients

- 2 1/4 lb (1 kg) boneless chicken, cut into large cubes
- 6 tablespoons plain yogurt
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon oil
- 1 1/2 teaspoons each ginger paste and garlic paste
- 1 teaspoon each garam masala and chili powder
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1–2 green chilies, minced, optional
- 1 onion, cut into wedges, optional

## Method

1. Mix yogurt, lemon juice, oil, ginger, garlic, spices, salt, cilantro and optional chilies. Coat chicken, cover and marinate in the refrigerator for 2–12 hours.
2. Heat the oven to 425°F (220°C), or prepare a medium-high grill. Thread chicken and optional onion onto suitable skewers.
3. Arrange on an oiled tray, or grill with frequent turning. Cook about 15–25 minutes, depending on piece size and equipment.
4. Check that the center of every large piece reaches 165°F (74°C). Discard used marinade.
5. Serve with naan, salad and a separately prepared yogurt sauce if desired.

Contains milk. Adjust the chili to your preference and use a thermometer to check doneness.

# چکن تکہ



Serving illustration • presentation may vary

Chicken Tikka • 6

## اجزاء

- بغیر ہڈی مرغی 1 کلو، بڑے ٹکڑوں میں
- سادہ دہی 6 کھانے کے چمچ
- لیموں کا رس 1 کھانے کا چمچ
- تیل 1 کھانے کا چمچ
- ادراک اور لہسن کا پیسٹ، ہر ایک ڈیڑھ چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ اور پسی سرخ مرچ، ہر ایک 1 چائے کا چمچ
- نمک آدھا چائے کا چمچ
- کٹا برا دھنیا چوتھائی کپ
- 1-2 بری مرچیں، اختیاری
- 1 پیاز کے ٹکڑے، اختیاری

## ترکیب

1. دہی، لیموں، تیل، ادراک، لہسن، مصالحہ، نمک، دھنیا اور اختیاری مرچیں ملائیں۔ مرغی پر لگائیں، ڈھانپیں اور 2-12 گھنٹے فریج میں رکھیں۔
2. اوون 220 درجے سینٹی گریڈ پر گرم کریں یا گرل تیار کریں۔ مرغی اور اختیاری پیاز مناسب سیخوں پر لگائیں۔
3. چکنی ٹرے پر رکھ کر بیک کریں، یا گرل پر بار بار پلٹ کر پکائیں۔ ٹکڑوں کے حجم کے مطابق تقریباً 15-25 منٹ لگ سکتے ہیں۔
4. ہر بڑے ٹکڑے کے اندر کا درجہ حرارت 74 درجے سینٹی گریڈ ہونا چاہیے۔ استعمال شدہ میرینیڈ پھینک دیں۔
5. نان، سلاد اور چاہیں تو الگ تیار کی ہوئی دہی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Cauliflower Curry



Serving illustration · presentation may vary

A warmly spiced vegetable curry

Yield: 4

## Ingredients

- 1 medium cauliflower, cut into florets
- 1 onion, chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 2 tablespoons oil
- 2 teaspoons garlic paste and 1 teaspoon ginger paste
- 1 teaspoon each chili powder, garam masala and ground cumin
- 1 tablespoon ground coriander
- 3/4 teaspoon salt, or to taste
- 1/2 cup water, plus more as needed
- Chopped cilantro, optional

## Method

1. Heat oil and soften onion for 5–7 minutes. Add garlic and ginger and stir for 1 minute.
2. Add tomatoes, spices and salt. Cook until the tomatoes soften and the mixture thickens.
3. Add cauliflower and water. Cover and simmer gently for 12–18 minutes, stirring occasionally and adding a little water if needed.
4. When the cauliflower is tender but still holds its shape, remove the lid to reduce excess liquid. Garnish with optional cilantro.

# گوبھی کا سالن



Serving illustration • presentation may vary

Cauliflower Curry • 4

## اجزاء

- 1 درمیانی پھول گوبھی، پھولوں میں کاٹی ہوئی
- 1 کٹی پیاز
- 2 کٹے ٹماٹر
- تیل 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کا پیسٹ 2 چائے کے چمچ اور ادراک کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ
- پسی سرخ مرچ، گرم مصالحہ اور پسا زیرہ، ہر ایک 1 چائے کا چمچ
- پسا دھنیا 1 کھانے کا چمچ
- نمک تین چوتھائی چائے کا چمچ، یا حسب ذائقہ
- پانی آدھا کپ، اور ضرورت کے مطابق مزید
- برا دھنیا، اختیاری

## ترکیب

1. تیل گرم کر کے پیاز 5-7 منٹ نرم کریں۔ لہسن اور ادراک ڈال کر ایک منٹ چلائیں۔
2. ٹماٹر، مصالحے اور نمک شامل کریں۔ ٹماٹر نرم ہونے اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
3. گوبھی اور پانی ڈالیں۔ ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر 12-18 منٹ پکائیں۔ کبھی کبھار چلائیں اور ضرورت ہو تو تھوڑا پانی ڈالیں۔
4. گوبھی نرم مگر اپنی شکل برقرار رکھے تو ڈھکن ہٹا کر زائد پانی خشک کریں۔ چاہیں تو برا دھنیا چھڑکیں۔

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Chicken Curry



Serving illustration · presentation may vary

A tomato-and-onion curry for sharing

Yield: 6

## Ingredients

- 3 lb (1.3 kg) bone-in chicken pieces
- 2 onions and 2 tomatoes, chopped
- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons garlic paste and 1 teaspoon ginger paste
- 1/2 teaspoon each chili powder and turmeric
- 1 teaspoon each ground coriander and cumin
- 1/4 teaspoon garam masala
- 1 teaspoon salt, or to taste
- 1–1 1/2 cups water
- 1/4 cup plain yogurt, optional
- 1 tablespoon chopped cilantro

## Method

1. Heat oil in a large pot. Cook onions until golden, then add garlic and ginger and stir for 1 minute.
2. Add chicken, tomatoes, spices and salt. Stir for 5 minutes to coat the chicken.
3. Add 1 cup water, cover and simmer 25–40 minutes, turning the pieces occasionally. Add more water if needed.
4. If using yogurt, whisk it smooth and stir in gently. Continue cooking until every chicken piece reaches 165°F (74°C).
5. Adjust seasoning and sauce thickness. Sprinkle with cilantro and serve with rice or naan.

Contains milk if yogurt is used. Whisk yogurt before adding it so it blends smoothly into the sauce.

# مرغی کا سالن



Serving illustration • presentation may vary

Chicken Curry • 6

## اجزاء

- ہڈی والی مرغی 1.3 کلو، ٹکڑوں میں
- 2 پیاز اور 2 ٹماٹر، کٹے ہوئے
- تیل 4 کھانے کے چمچ
- لہسن کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچ اور ادک کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ
- پسی سرخ مرچ اور ہلدی، ہر ایک آدھا چائے کا چمچ
- پسا دھنیا اور زیرہ، ہر ایک 1 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ چوتھائی چائے کا چمچ
- نمک 1 چائے کا چمچ، یا حسب ذائقہ
- پانی 1-1.5 کپ
- سادہ دبی چوتھائی کپ، اختیاری
- کٹا برا دھنیا 1 کھانے کا چمچ

## ترکیب

1. بڑے برتن میں تیل گرم کریں۔ پیاز سنہری کریں، پھر لہسن اور ادک ڈال کر ایک منٹ چلائیں۔
2. مرغی، ٹماٹر، مصالحے اور نمک شامل کر کے پانچ منٹ چلائیں۔
3. ایک کپ پانی ڈالیں، دھانیوں اور ہلکی آنچ پر 25-40 منٹ پکائیں۔ ٹکڑے کبھی کبھار پلٹیں اور ضرورت ہو تو مزید پانی ڈالیں۔
4. دبی استعمال کرنا ہو تو پھینٹ کر آہستہ شامل کریں۔ ہر ٹکڑے کے اندر کا درجہ حرارت 74 درجے سینٹی گریڈ تک پہنچنے تک پکائیں۔
5. نمک اور گارھا پن درست کریں۔ برا دھنیا چھڑکیں اور چاول یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Masoor Dal



Serving illustration · presentation may vary

Red lentils with tomato, cumin and coriander

Yield: 4

## Ingredients

- 1 cup red lentils, rinsed
- 3 cups water, plus more as needed
- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 1 teaspoon garlic paste
- 1/2 teaspoon each chili powder, ground coriander and ground cumin
- 1/4 teaspoon turmeric
- 3/4 teaspoon salt, or to taste
- 1 tablespoon chopped cilantro

## Method

1. Put lentils and water in a saucepan. Bring to a boil, skim if needed, then simmer 15–20 minutes until soft.
2. Meanwhile, heat oil in a separate pan. Soften onion, add garlic and stir briefly.
3. Add tomatoes and spices. Cook 5–8 minutes until thickened.
4. Stir the tomato mixture into the lentils. Simmer together for 5 minutes, adding water to reach the desired consistency.
5. Season with salt and finish with cilantro. Serve with rice or bread.

Red lentils soften quickly. Add water as needed for a thick dal or a lighter consistency.

# مسور کی دال



Serving illustration • presentation may vary

Masoor Dal • 4

## اجزاء

- دہلی بوئی مسور کی دال 1 کپ
- پانی 3 کپ، اور ضرورت کے مطابق مزید
- تیل 2 کھانے کے چمچ
- 1 کٹی پیاز
- 2 کٹے ٹماٹر
- لہسن کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ
- پسی سرخ مرچ، پسا دھنیا اور زیرہ، ہر ایک آدھا چائے کا چمچ
- بلدی چوتھائی چائے کا چمچ
- نمک تین چوتھائی چائے کا چمچ، یا حسب ذائقہ
- کٹا برا دھنیا 1 کھانے کا چمچ

## ترکیب

1. دال اور پانی دیگچی میں ڈالیں۔ ابال آنے پر ضرورت ہو تو جھاگ بٹائیں، پھر 15-20 منٹ ہلکی آنچ پر نرم ہونے تک پکائیں۔
2. الگ پین میں تیل گرم کریں۔ پیاز نرم کر کے لہسن ڈالیں اور تھوڑی دیر چلائیں۔
3. ٹماٹر اور مصالحے ڈال کر 5-8 منٹ پکائیں، یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔
4. یہ آمیزہ دال میں ڈالیں اور پانچ منٹ مزید پکائیں۔ مطلوبہ گاڑھے پن کے لیے پانی بڑھا سکتے ہیں۔
5. نمک درست کریں، برا دھنیا ڈالیں اور چاول یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

See the preceding English page for adaptation and allergen notes.

# Recipe index

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Arroz con Pollo             | 80 |
| Baked Kibbeh                | 36 |
| Barszcz                     | 66 |
| Blanquette de Veau          | 57 |
| Bolani                      | 47 |
| Borscht                     | 73 |
| Cauliflower Curry           | 92 |
| Chicken Curry               | 94 |
| Chicken Tikka               | 90 |
| Chicken Yassa               | 53 |
| Chickpea Falafel            | 38 |
| Crêpes                      | 59 |
| Egyptian Kofta              | 16 |
| Fattoush                    | 44 |
| Ful Medames                 | 11 |
| Ginger-Pineapple Drink      | 55 |
| Hummus                      | 40 |
| Iraqi Dolma                 | 31 |
| Iraqi-Style Chicken Biryani | 33 |

English recipe pages are listed. The companion-language version follows each recipe.

# Recipe index · continued

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Kabab Torsh               | 50 |
| Koshary                   | 22 |
| Krokiety                  | 70 |
| Kunafa with Nuts          | 26 |
| Macaroni Béchamel         | 20 |
| Mahshi                    | 18 |
| Manakeesh                 | 42 |
| Masgouf, Oven Adaptation  | 29 |
| Masoor Dal                | 96 |
| Naan                      | 88 |
| Olivier Salad             | 77 |
| Pierogi                   | 62 |
| Red Lentil Soup           | 14 |
| Som Tam                   | 85 |
| Thai-Style Egg Fried Rice | 83 |
| Umm Ali                   | 24 |
| Uszka                     | 68 |
| Vinaigrette Salad         | 75 |
| Walnut Chocolate Cake     | 64 |

English recipe pages are listed. The companion-language version follows each recipe.

# A small kitchen glossary

| English | Arabic | French   | Spanish |
|---------|--------|----------|---------|
| rice    | أرز    | riz      | arroz   |
| salt    | ملح    | sel      | sal     |
| water   | ماء    | eau      | agua    |
| bread   | خبز    | pain     | pan     |
| mix     | اخلط   | mélanger | mezclar |
| serve   | قدّم   | servir   | servir  |

## Build your own glossary

Choose another recipe. Add its name, three ingredients, two actions, and one texture word. Compare with the companion-language page and check pronunciation with a proficient speaker.

## Your cooking journal

Recipe: \_\_\_\_\_

One word I learned: \_\_\_\_\_

A change I made: \_\_\_\_\_

What happened: \_\_\_\_\_

A question for another cook: \_\_\_\_\_

# Sources & learning notes

The recipe collection and serving photographs are retained from the WCE World Cuisine source collection. Selected dish illustrations, including baked kibbeh, pierogi, and blanquette de veau, are generated illustrations. Visuals are serving suggestions, not documentary records of a particular kitchen.

The revised edition adds clearer learning activities, page navigation, updated WCE contact information, and a new cover. Recipes and translations are educational preparations; regional vocabulary and household methods vary.

## Food handling references

USDA Food Safety and Inspection Service:  
[Safe Minimum Internal Temperature Chart](#)  
[Leftovers and Food Safety](#)

These references support the food handling notes; they are not endorsements of WCE or recipe-specific testing. Check current guidance when planning food service for a group.

## Questions and corrections

Share the recipe title, page number, and your suggested correction with [DrE@mywce.org](mailto:DrE@mywce.org). WCE welcomes clear, respectful feedback on language and cultural context.

# About WCE & the editor



**World Cultures & Education** connects language, creativity, and cultural learning. World Cuisine invites readers to cook thoughtfully, learn through action, and ask people about their own traditions.

**Dr. Wagih Elgohary, Ph.D., Ed.D.**, is an educator and artist with doctoral degrees in Organization and Management and Instructional Leadership. His academic background also includes Management and Leadership and Fine Arts.

His work brings teaching, leadership, art, and cultural awareness together. This book reflects that interest in learning through meaningful everyday experiences.

## Continue the conversation

Explore WCE language courses, cultural books, art, and immersion programs:

[mywce.org](http://mywce.org)

[DrE@mywce.org](mailto:DrE@mywce.org)

Navarre, Florida · Monterey, California · Cairo, Egypt

© 2026 World Cultures & Education

# A shared table. A wider world.



Cook, compare, ask, and learn.



---

Explore 38 recipes through English and companion-language pages, from Egyptian and Levantine favorites to dishes introduced through French, Polish, Russian, Spanish, Thai, Urdu, Dari, and Farsi.

A WCE educational cookbook by  
**Dr. Wagih Elgohary**

mywce.org · DrE@mywce.org  
Revised digital edition · 2026