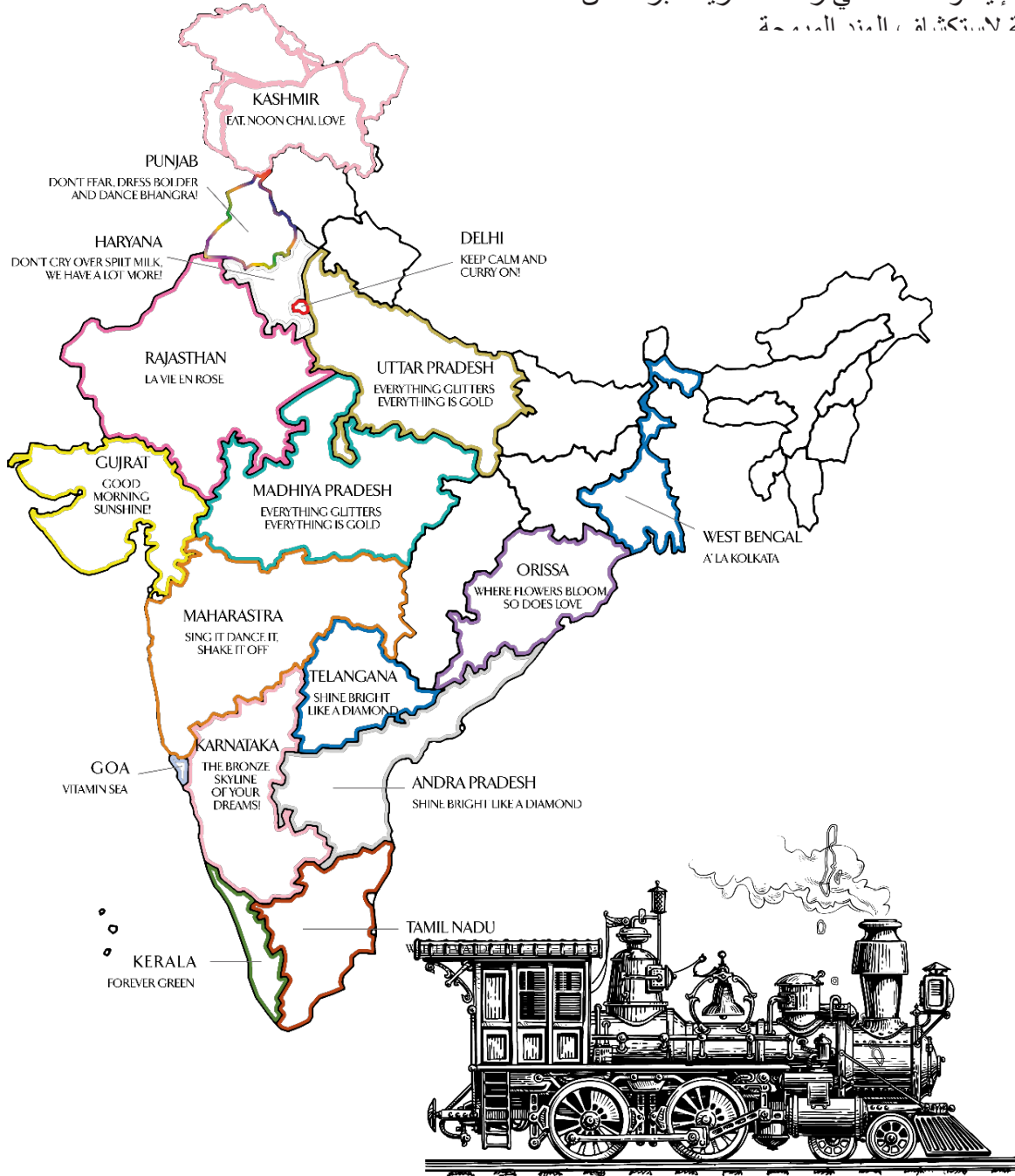


## أملا إكسبريس

سُميت على اسم مهرجان إكسبريس الفاخر في الهند، وتأخذك أملا إكسبريس، في رحلة إلى الولايات الهندية المختلفة، إلى جانب سرد حكايات جذابة عن نشأتها، وسحر ثقافتها المذهلة والمأكولات الفريدة من نوعها.

## AMALA EXPRESS

انضم إلينا وسنأخذك في رحلة سحرية عبر أماكن ممتعة لاستكشاف المذاق المرحمة



البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

مرحبًا بكم في رحلة سحرية عبر الهند الممتعة.  
سنوقف في وجهات مختلفة خلال رحلتك حيث يمكنك التعرف على مزيد من  
الثقافة الهندية والاستمتاع برائحة البهارات المحلية الساحرة وتذوق  
الأطباق الشهية المعدة بكل الحب الذي تشتهر به الهند.

## الشمال



**ولاية أتر برديش - كل شيء يلعب، كل شيء ذهب**  
لدى ولاية أتر برديش، موطن المدينة الذهبية في الشرق، الكثير لتقدمه بداية من *Sham-e-  
Arwad*، إلى السهرات الرائعة الغنية بالثقافة إلى المشغولات الذهبية والفضية المصنوعة يدويًا  
والحلويات الشهية. تشمل الأطباق الشهيرة أطباقًا شهية مثل الكباب والكورما والبرياني  
ونهارى-كلوتشاس وزردا وشيرمال ورومالي روتزي ووارقي باراثاز. إمارتي هي حلوى من  
جونبور وتعد واحدة من الأصناف المفضلة.  
اللغة: اللغة الهندية  
التوابل: الشمر، يساهم محتوى الفيتامينات والمعادن في الشمر في صحة العظام وفي تنظيم  
ضغط الدم وصحة القلب وبناء المناعة



**دلهي: حافظ على هدونك وواصل رحلتك!**  
تعد دلهي القديمة ونيودلهي وجهين لعملة واحدة. كانت دلهي مركزًا احتفاليًا وشهيرًا للهند خلال  
معظم تاريخ الهند. يحمل الحصن الأحمر في عهد المغول والمسجد الجامع علامات الفخر في  
دلهي القديمة، وتحيط به شانندي تشوك وسوقها الحيوي. تُظهر نيودلهي التباين باعتبارها  
عاصمة للهند، ومكانًا حضريًا مع السكك الحديدية الخاصة بقطار الأنفاق والصناعات الكبرى.  
وتشمل الأطعمة الشهيرة فطيرة البراثا التي تعدها معظم العائلات في دلهي لبدء يوم صحي.  
وتعد وجبة مثالية لطلاب الجامعات الجوعى، سواء كانت تلك الوجبة نباتية أو غير نباتية وهي  
واحدة من الأطعمة الشائعة في الشوارع في دلهي. كما يستمتع الكثيرون بفطيرة البارثا عادة  
باعتبارها وجبة خفيفة في أوقات الليل المتأخرة.  
اللغة: اللغة الهندية  
التوابل: لا يوجد في نيودلهي أي نوع من التوابل الأصلية على وجه التحديد


البود المذكورة ليست جزءًا من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية،  
الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)


## مقبلات نباتية

درهم


70

لال ميرش بانير تيكا (V,D) -  جبن كوتيج محمص في القدر، تتبيلة الفلفل الأحمر، تمر هندي، كزبرة مطحونة

70

ميثي مالاي بروكولي (V, D)  تندوري زهور البروكلي، جين فينو غريك، بذور البصل


70

تشوك دي تيكي (V,D)  كعكة البطاطا المقرمشة، ماسالا الحمص، قولحلا تارا هلبا بور، البصل الأحمر

55

شورية دانيا دال (V,D)  سدء عاونأ ثلاثن مجيزم والكزبرة والكمون المحمص


60

سلطة كاتشي كيري (V)  شرائح مانجو، بصل أحمر، خس، طماطم، رمان، تتبيلة التمر الهندي

70


بونجابي ساموسا (V)  بطاطا مقلية، فاصوليا خضراء، كمون، معجنات رقيقة

60


دا بوري شات (V,D)  دقيق الفمخ، حمص مهروس، بور ماسالا، رمان

## مقبلات غير نباتية

90

ريوالي ماهي تيكا (S,D)  قطع سمك، خردل الحبوب الكاملة، لبن مخنر، فلفل حار جاف نوحطم

165

تندوري جنغا\* (D,S) (ةفأضمة ةميق 75 درهمًا إمارتياً)  تندوري رييان، كركم، بشر الليمون

110

سامودري تاوا تيكي (D, S)  كعك المأكولات البحرية المقرمش، فيندالو ماسالا حار، صلصة الأعشاب

البنود المذكورة ليست جزءًا من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)



## الشمال



**كشمير:** الأكل، وشاي الأصيل، والحب  
تتميز هذه الجنة على الأرض بجمالها الطبيعي المذهل وتشتهر بثقافتها المتميزة ولغتها الفريدة  
وطعامها وموسيقاها ورقصاتها. تشتهر كشمير بالزعفران والفيران الدافئة (ملايس)، والتوابل  
المختلفة وشاي الأصيل (الشاي الوردي)، ولكشمير نكهة خاصة بها.  
اللغة: لغة كشميرية  
التوابل: الزعفران، ويعتبر الزعفران واحدًا من أعلى أنواع التوابل في العالم. ويُعتقد أن  
الزعفران له قيمة أكثر من الذهب. وتُستخدم الوصمات في صنع الأدوية المستخدمة لصحة  
الرئة



**هارياتا:** لا تيك على الحليب المسكوب، لدينا المزيد!  
يعد الحليب نظرًا لتوفره ومنتجات الألبان أساس المطبخ في ولاية هاريانا. تشمل الأطباق  
المحددة كاظمي وباكورا وماسالا روتي وخير وميثي جاجار وصلصة تمار.  
اللغة: لغة هاريانية  
التوابل: يُستخدم الثوم للعديد من الحالات المتعلقة بالقلب ونظام الدم



**البنجاب:** لا تخف، وارتي ملابس أكثر جرأة واستمتع بالرقص على  
موسيقى بانجارا!  
يعلم أهالي ولاية البنجاب كيفية الاحتفال، فهم يرحبون بفصل الربيع في مهرجان كيت، أو  
يقدمون موسيقى البانجرا على الأنغام البنجابية المشهورة عالميًا أو يحتفلون بفصول الصيف  
الحارة بتأثير مشروب اللبن الرائب الشهير لاسي.  
اللغة: اللغة البنجابية  
التوابل: اليانسون، هو عشب مثالي لتنظيم الهضم وتستخدم لخصائص مطهرة

البود المذكورة ليست جزءًا من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية  
الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

- 90 بوبالي جيلافي سيخ (D) فائف لحم ضأن مطحون، بصل أحمر، فلفل، مخلل مانجو طازجة
- 145 ريش تندوري 24 ساعة\* (D) (ةفاضم ةميمة 75 درهمًا إماراتيًا) ريش ضأن مدخنة لمدة 24 ساعة، وزنجبيل مبشور
- 100 مورغ تيكا (D) أفخاذ دجاج تندوري، هيل أسود، معجون فلفل محمص
- 110 مورغ ملاي تكا كباب (N, D) دجاج سوبريم طري، جبن تشيدر معالج، جوز كاشو مطحون

### الأطباق الرئيسية - نباتية

درهم

- 85 بيندي أكاري (V, D) بامية مقلية، ماسالا طماطم مخلل، بذور بصل، كزبرة
- 85 إيناي كاتيركاي (V) باذنجان صغير، ماسالا الطماطم والبصل الحلو والحامض، تمر هندي، حليب جوز الهند
- 85 شاهي سبز كوفته (V, D) كرات جبن كوتيج، يخنة الطماطم والكاشو، زبيب، زنجبيل
- 65 بومبي ألو (V) مكعبات بطاطا، ماسالا لاذعة جافة، ورق الكاري
- 85 لانغوالا بالاك باتيير (V, D) قرنفل محمص، بوريه سبانخ، جبن كوتيج هندي
- 75 دال ماخاني (V, D) عدس أسود مطهو ببطء، بوريه الطماطم، كريمة طازجة، خليط آمالا المتبل
- 65 لاسوني دال تادكا (V, D) رفساً سدء عاوناً ثلاثن م طيلخ، حلتيت، ثوم، كزبرة

البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

## المركز



### ماديا براديش: بحيرات في كل مكان!

سُميت مدينة بوبال بخضرواتها الفاتنة وبحيراتها المتسارعة بهذا الاسم من الملك بهوج، الذي بنى سدًا أو "بال" باللغة الهندية، مما أدى إلى تكوين ظاهري للعديد من البحيرات، ومن هنا جاءت تسميتها باسم "مدينة البحيرات". تشتهر ماديا براديش بالأطباق المعدة من اللحوم مثل روجان وجوش وكورما وكيفا و برياني والكباب، وتُقدم ماديا براديش نكهتها الخاصة إلى الهند.

اللغة: اللغة الهندية

التوابل: يساعد الزنجبيل المستخدم في مجموعة متنوعة من المكونات على فتح الشهية وعلاج الألم وعلاج دوار الحركة

## الغرب



### ماهاراشترا - غنّ وارقص وامرح

منشأ بوليوود تساهم مومباي، التي كانت تعرف سابقًا باسم بومباي، في أكثر من 1900 فيلم كل عام، وبلغت مبيعات تذاكر الأفلام 3.6 مليار. إذا كنت تتجول في هذه المدينة المكتظة بالسكان، فمن المؤكد أنك ستجد العديد من الأطعمة الشهية في الشوارع. وتشمل الأطباق الشعبية بطاطا فادا وماسالا بهات وباف باجي وفادا باف.

اللغة: اللغة المرادية

التوابل: بذور الرمان، أحد مضادات الأكسدة المثالية، ومن أفضل مضادات الالتهاب



### راجستان: لافي إن روز (الحياة الوردية)

تشتهر صحراء راجستان الهندية العظيمة بمدينتها الوردية. استقبل الحاكم مهراجا سينغ في عام 1876 أمير ويلز والملكة فيكتوريا، وتزينت جايبور بالطلاء الوردية، ومن هنا جاء ميلاد المدينة الوردية. منطقة راجستان منطقة قاحلة لذلك يتحدد الطهي بشكل قوي حسب توافر المكونات. يعتبر دقيق الحمص مكونًا رئيسيًا في طعام المروري، نظرًا لندرة الخضروات في المنطقة.

اللغة: اللغة الراجستانية

التوابل: الفلفل الحار، ويُستخدم كمخدر موضعي في العديد من عمليات التخدير.

البنود المذكورة ليست جزءًا من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)



## أطباق رئيسية غير نباتية

- 100 مورغ مخاني (N,D)  فتات أفخاذ دجاج، مرق طماطم كريمية، جرام ماسالا، حلبة
- 100 تاوا مورغ كاتا بياز (D)  دجاج تكا، فلفل حلو، بصل أحمر مخلل، ماسالا الطماطم والبصل
- 100 كاري دجاج مدراس  كاري دجاج حار، فلفل أسود مطحون، حليب الجوز، أوراق كاري
- 115 روغنجوش لحم الضأن  مكعبات لحم ضأن محمر، يخنة روغان كلاسيكية، معجون الفلفل الكشميري
- 115 صلصة لحم الضأن  لحم ضأن محضر على نار هادئة، مزيج توابل لاذع، كزبرة مطحونة، خل الشعير
- 275 تشانغيزي ران\* (D) - (ةفاضمة تمية 140)  ساق ضأن مطهو عطيب، خل شعير، لبن رائب متبل منقوع
- 280 كركند بنغالي\* (D,S) (ةفاضمة تمية 200 درهم إماراتي)  قطع كركند طري، ماسالا الخردل الكاملة، بطاطا مقلية
- 115 كادهاي روبيان (D,N,S)  روبيان مقلي، كزبرة مطحونة، فلفل حلو، ماسالا البصل عصير ليمون أخضر

البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

## الغرب



### غوجارات: صباح الشمس المشرقة!

جعلت صناعات "زاري" و "كاثي" في غوجارات هذه الدولة مشهورة بعد سلسلة من الخيوط، في حين أنها سلكت طريقها إلى قلب الجميع من خلال "دوكلاس" و "دندية راس". ولغوجارت نكهة مختلفة جداً في الهند. دهوكولا، المشهور للغاية بلونه الأصفر الذي لا يُنسى، هو عنصر غذائي شهير في الصباح وضع غوجارات على خريطة العالم! وتشمل الأكلات الأخرى المشهورة الخاكرة وفضفاضا وما إلى ذلك.

اللغة: اللغة الكجراتية

التوابل: الكمون، لا تزال فوائد الكمون تُكتشف حتى يومنا هذا. يُستخدم الكمون كتوابل لتحسين إنتاج الحديد وتنظيم الدم وتحسين الهضم



### غوا: بحر الفيتامين

تُقدم غوا للزوار بيئة ثقافية غير موجودة في أي مكان آخر في الهند، نظراً لوقوعها تحت الحكم البرتغالي لأكثر من 450 عام وتأثرها بالثقافة البرتغالية. يعد الأرز والمأكولات البحرية وجوز الهند والخضروات واللحوم والتوابل المحلية من المكونات الرئيسية في المطبخ الغواني. تقع المنطقة في مناخ استوائي، مما يعني توابل ونكهات مكثفة. ويعد استخدام الكوكم (غرسنية هندية) ميزة أخرى مميزة. لا يكون طعام الجون مكتملاً دون سمكة.

اللغة: اللغة الكونكانية

التوابل: الكوكم، وهو مفيد جداً لصحة القلب والكبد ومن المعروف أيضاً أنه يُحسّن الصحة النفسية

## الشرق



### البنغال الغربية: كولكاتا

تشتهر مدينة الأماكن بالمأكولات البنغالية، ذات التقاليد الفريدة متعددة الأصناف المطورة تقليدياً، إذ تُقدم أطباق الأطعمة على غرار الخدمة الحديثة للمأكولات الفرنسية. يعد الأرز والسّمك من المأكولات البنغالية الأساسية. ويعد السمك بالكاراي من أفضل الأطعمة المقدمة.

اللغة: اللغة البنغالية

التوابل: الهيل، وهو مفيد لصحة الأسنان والجهاز الهضمي

البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)



## برياني

درهم

120

آمالا غوست برياني (D,N) فلفل  
مكعبات ضأن طري، أرز برياني بالتوابل العطرية، فواكه مجففة، ماء ورد

140

جنغا برياني (D,S) فلفل  
روبيان محمرة، خليط توابل بيرياني 'أمالا'، أرز بولاو،  
أعشاب طازجة

110

برياني أودهى مورغ (D) فلفل  
قطع دجاج طري، أرز برياني، فلفل أصفر، نعناع طازج

95

برياني سبز كاداهي (D,T) فلفل  
خضروات موسمية طازجة، ماسالا كزبرة مطحونة، فلفل  
أرز بولاو، ماء ورد

35

أرز بسمتي  
رخيم بحلا ليوط ضيباً زراً

45

كيساري بولاو (D)  
أرز بالتوابل العطرية، زعفران، ماسالا غارام، بصل مقلي

## مندي كي ميفيل - خبزنا المميز

35

نان الزبيب زوجو الهند (D, N) فلفل  
جوز هند محمص محلى، مسحوق اللوز، زنجبيل

35

بياز كا كولتشا (D)  
بصل أحمر متبل، كزبرة طازجة

35

باناش أناج كي روتي (T)  
خبز الحبوب الخمسة الهندية الصحية

25

سببسي ماسالا نان (D)  
خبز متبل مميز، فلفل أحمر، عصير ليمون أخضر

25

نان بالثوم (D)

25

نان بالزبدة (D)

30

نان بالجينة (D)

25

لاتشا بارثا (T,D)

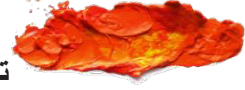
20

تندوري روتي (T)

البود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

## الجنوب



### تاميل نادو: شاهد التلفاز وابتهج

لدى تاميل نادو تراث ملكي غني من الممالك الثلاثة المتحاربة من العصر الحديدي من تشراس وتشولا وباندياس. يمكن للمرء مشاهدة أكثر من 30 قناة تلفزيونية في تاميل. يتميز الطعام في تاميل باستخدامه للأرز والبقوليات والعدس، إلى جانب الروائح والنكهات المميزة التي تنتج من خلال خلط التوابل مثل الخردل وأوراق الكاري والتمر الهندي والكزبرة والزنجبيل والثوم والفلل الحار والقرفة والقرنفل والهيل والكمون وجوزة الطيب وجوز الهند وماء الورد.

اللغة: اللغة التاميلية

التوابل: القرفة، تتميز القرفة بخصائص مضادة لمرض السكر، ويستخدم القصعين (المرمية) لتحسين صحة الدماغ والإدراك، والكرّم له فوائد قوية مضادة للالتهابات



### تيلانجانا: تشع لمعانا كالماس!

مغطاة بالألوان البراقة واللألئ الطبيعية، كوهينور وأكبر تمثال صخري منفرد في العالم، يشرق بريق حيدر أباد التي تقدم 140 شكلاً مختلفاً من أكلة البرياني وحدها. إذا زرت في أي وقت، لا تنس أن تطلب حيدر أباد برياني!

اللغة: اللغة التيلوغوية

التوابل: الفلفل الأحمر، الفلفل الحار في تيلاجانا غني بفيتامين A وC ويشتهر بمعالجة الصداع النصفي



### كيرالا: خضراء للأبد

المدينة الخضراء، وتوجت بذلك اللقب من غاندي، وهي الولاية الخضراء للهند، إذ تميزها النباتات ونباتات الشاي والشلالات لتكون واحة من الهدوء، وسط شواطئ بحر العرب. يعد الطعام التقليدي في ولاية كيرالا طعاماً نباتياً بصفة أساسية، وتعد كيرالا ساديا مآدبة نباتية مُعدّة للمهرجانات والاحتفالات.





اللغة: اللغة الماليلامية

التوابل: الفلفل، ويُستخدم لتحسين التمثيل الغذائي

البود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية، الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)

## الحلويات

- 45  ذوقي إي شاهي (V,D,N) رناطف الحليب المقلية، لينتشي حليب مخفف
- 65 فوندان الشوكولاتة، آيس كريم متبل حلو فوندان شوكولاتة الفالرونا، آيس كريم الهال الأخضر
- 60  تشيز كيك هابوس (N) كعكة الجبن بالفانيليا، رانتاجيري ألفونسو مانجو
- 55  كيسار ملاي كلفي الخاص بأمالا (V,D,N) آيس كريم هندي على الطريقة المنزلية، شعرية بالزعفران
- 45  رسمالاي كيساري (V,D,N) رناطف حليب طازج، حليب الزعفران، فستق

البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة\*

تحتوي على منتجات ألبان (D)، خيار صحي (H)، تحتوي على الكحول (A)، يحتوي على الجوز (N)، مناسب للنباتيين (V): تشير الحروف الموضحة بجوار الأطباق إلى المعاني التالية  
الأطعمة غير المضرة لمرضى السكري والخالية من الغلوتين متوفرة عند الطلب (O)، القشريات (S)