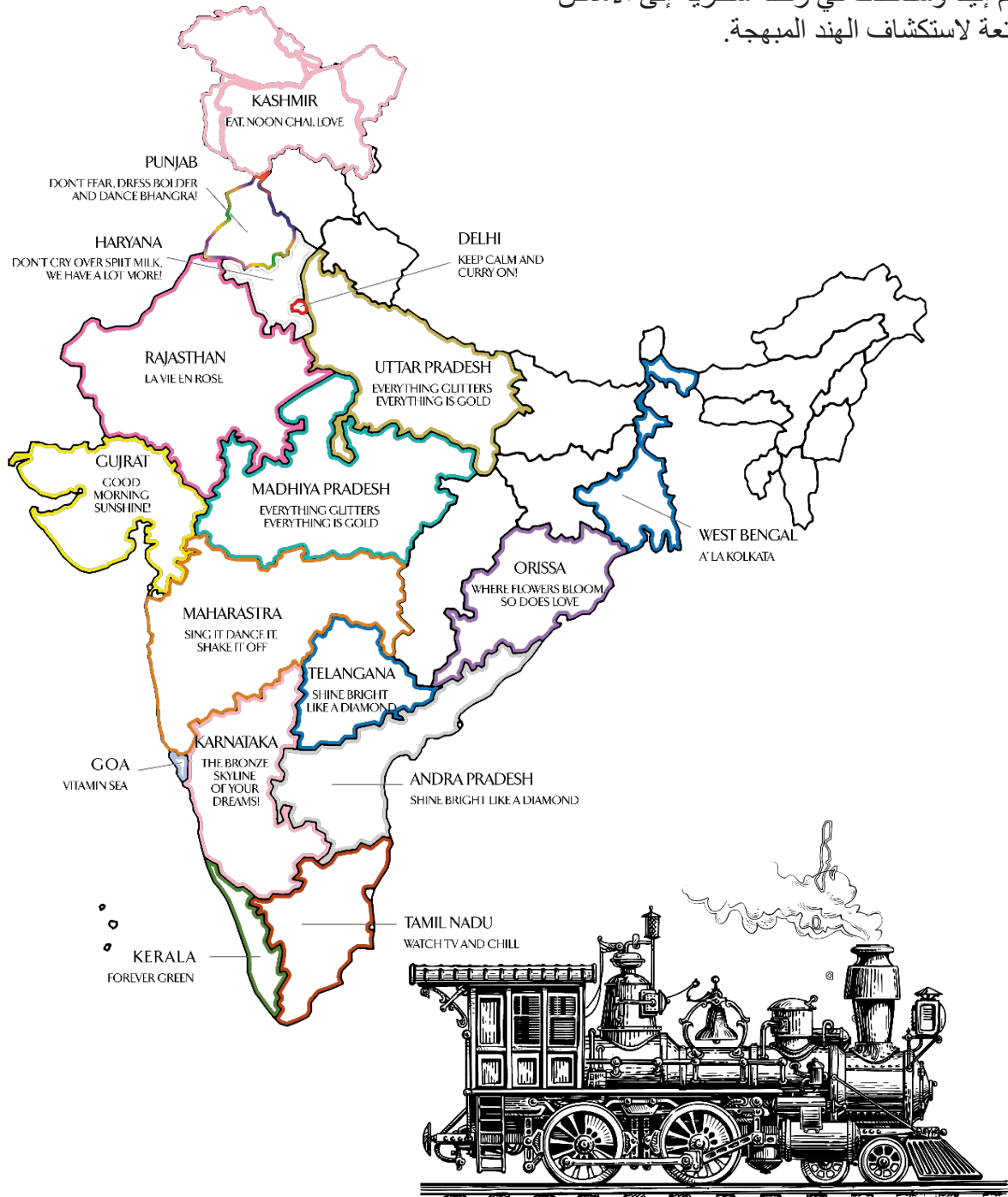


أملا إكسبريس

سُميت على اسم مهرابا إكسبريس الفاخر في
الهند، تأخذك أملا إكسبريس، في رحلة إلى
الولايات الهندية المختلفة، وتُسرّد حكايات جذابة
عن منشأها،
وتُشرك بالثقافة المذهلة والمأكولات فريدة من
نوعها.

AMALA EXPRESS

انضم إلينا وسنأخذك في رحلة سحرية إلى الأماكن
المتعة لاستكشاف الهند المبهجة.



مرحباً بكم في رحلة سحرية عبر الهند الممتعة.
سنوقف في وجهات مختلفة خلال رحلتك حيث يمكنك التعرف على مزيد من الثقافة الهندية
وشم 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 التي تعد موطنًا للمدينة الذهبية في الشرق الكثير لتقدمه بداية من Sham-e-
Awad، إلى السهرات الرائعة الغنية بالثقافة إلى المشغولات الذهبية والفضية المصنوعة يدويًا
والحلويات اللذيذة. تشمل الأطباق الشهيرة أطباقاً شهية مثل الكباب والكورما والبرياني ونهاري-
كلوتشاس وزردا وشيرمال ورومالي روتزي ووارقي باراثاز. إمارتي وهي حلوة من جونيور
وتعد واحدة من المفضلات.
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 هدوئك واستمر!
تعد دلهي القديمة ونيودلهي وجهين لعملة واحدة. كانت دلهي مركزاً احتفالياً وشهيراً للهند خلال
معظم تاريخ الهند. يحمل الحصن الأحمر في عهد المغول والمسجد الجامع علامات الفخر في
دلهي القديمة، وتحيط به شاندني تشوك وسوقها الحيوي. تُظهر نيودلهي التباين كعاصمة للهند،
والأماكن الحضرية مع السكك الحديدية الخاصة بقطار الأنفاق والصناعات الكبرى.

وتشمل الأطعمة الشهيرة فطيرة البراثا، لبدء يوم صحي تُعد معظم العائلات في دلهي فطيرة
البراثا. وجبة مثالية لطلاب الجامعات الجوعى، قد تكون تلك الوجبة نباتية أو غير نباتية فهي
واحدة من الأطعمة الشائعة في الشوارع في دلهي. يُستمتع بفطيرة البراثا بشكل متكرر كوجبة
خفيفة في وقت متأخر من الليل.

اللغة: اللغة الهندية

التوابل: لا يوجد في نيودلهي أي نوع من التوابل الأصلية على وجه التحديد

الشمال



كشمير: الأكل، وشاي الأصيل، والحب
تتميز هذه الجنة على الأرض بجمالها الطبيعي المذهل وتشتهر بثقافتها المتميزة ولغتها الفريدة
وطعامها وموسيقاتها ورقصتها. تشتهر كشمير بالزعفران و *warm phirans* (الملابس)، والتوابل
المختلفة وشاي الأصيل (الشاي الوردي)، ولكشمير نكهة خاصة بها.
اللغة: لغة كشميرية

التوابل: الزعفران، ويعتبر الزعفران واحدًا من أغلى أنواع التوابل في العالم. ويُعتقد أن
الزعفران له قيمة أكثر من الذهب. وتُستخدم الوصمات في صنع الأدوية المستخدمة لصحة
الرئية



هاريانا: لا تبك 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، وارثد ملابس أكثر جرأة واستمتع بالرقص على موسيقى
بانجارا!
يعلم أهالي ولاية البنجاب كيفية الاحتفال، فربما يرحبون بفصل الربيع في مهرجان كيت، أو
يقدمون موسيقى البانجرا على الأنغام البنجابية المشهورة عالميًا أو يحتفلون بفصول الصيف
الحارة بتأثير مشروب الزبادي الشهير لاسي.
اللغة: اللغة البنجابية
التوابل: اليانسون، أعشاب مثالية لتنظيم الهضم وتستخدم لخصائص مطهرة

المركز



ماديا براديش: بحيرات في كل مكان!

سُميت مدينة بوبال بخضرواتها الفاتنة وبحيراتها المتسارعة على 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، وكيمما، و بيراني، والكباب، وتقدم 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، ماسالا بهات، باف باجي، وفادا باف.

اللغة: اللغة المراتية

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 الوردي، ويعد ذلك منشأ المدينة الوردية. منطقة راجستان منطقة قاحلة لذلك يتحدد الطهي بشكل قوي حسب توافر المكونات. يعتبر دقيق الحمص مكونًا رئيسيًا في طعام المرواري، نظرًا لندرة الخضروات في المنطقة.

اللغة: اللغة الراجستانية

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

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 جدًا في الهند. دهو كولا، المشهور للغاية بلونه الأصفر الذي لا يُنسى، وهو عنصر غذائي شهير في الصباح وضع غوجارات على خريطة العالم! وتشمل الأكلات الأخرى المشهورة الخاكر وفضفضا 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، نظرًا لوقوعها تحت الحكم البرتغالي لأكثر من 450 عام وتأثرها بالثقافة البرتغالية. يعد الأرز والمأكولات البحرية وجوز الهند والخضروات واللحوم والتوابل المحلية بعض المكونات الرئيسية في المطبخ الغواني. تقع المنطقة في مناخ استوائي، مما يعني أن التوابل والنكهات مكثفة. ويعد استخدام الكوكم (غرسنية هندية) ميزة أخرى مميزة. يعتبر طعام الجون غير مكتمل بدون سمكة.

اللغة: اللغة الكونكانية

التوابل: الكوكم، وهو مفيد جدًا لصحة القلب والكبد ومن المعروف أيضًا أنه يُحسن الصحة النفسية

الشرق



البنغال الغربية: كولكاتا

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

اللغة: اللغة البنغالية

التوابل: الهيل، وهو مفيد لصحة الأسنان والجهاز الهضمي

الجنوب



تاميل نادو: شاهد التلفاز وابتهج

لدى تاميل نادو تراث ملكي غني من الممالك الثلاث 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 والفلفل الحار والقرفة والقرنفل والهيل والكمون وجوزة الطيب وجوز الهند وماء الورد.

اللغة: اللغة التاميلية

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



تيلانجانا: تشع لمعانا كالماس!

مغطاة بالألوان البراقة واللالئ الطبيعية، كوهينور وأكبر تمثال صخري منفرد في العالم، حيدر أباد تشرق بريقها الذي يضم 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 تيلانجانا غني بفيتامين A و C 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 مأدبة نباتية مُعدّة للمهرجانات والاحتفالات.

اللغة: اللغة المالايالامية

التوابل: الفلفل، ويُستخدم لتحسين التمثيل الغذائي

مقبلات نباتية

درهم

٧٠

زيتوني بانير تيكّا  (V,D)
جبنة كوتج تندوري، روب، توابل، زيتون

٧٠

آلو تيكّا  (V,D)
قطع بطاطاس، حمص، تمر هندي

٧٠

بنجابي سموسا  (V)
بطاطاس، بازلاء، كمون

٦٠

كانبوري باركات كي جات  (V,D)
فطائر سبانخ، فطائر البطاطاس، حمص، تمر هندي، روب محلى

مقبلات غير نباتية

٩٠

سورشي ماهي تيكّا  (S,D)
صيد اليوم، روب، خردل كاسوندي

٩٠

بهوبالي غيلافي سيخ  (D)
لحم مفروم، بصل، فلفل، كزبرة

١٠٠

مورغ تيكّا  (D)
فخذ دجاج تندوري منزوع العظم، توابل، روب

*البندود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة

الأطباق المشار إليها بحرف (V) مناسبة للنباتيين (N) تحتوي على الجوز (D) تحتوي منتجات الألبان (S) تحتوي على طعام البحر، المنتجات الخالية من الجلوتين متاحة عند الطلب. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل ٧٪ رسوم البلدية، و ١٠٪ رسوم الخدمة وضريبة القيمة المضافة

الأطباق الرئيسية

نباتي

٧٠	درهم	بومباي آلو (V)	بطاطس، خردل، كمون، أوراق الكاري
٩٠		غونجا-وا-قيما-دوم بخت (V,D)	قطع قرنبيط، فلفل، صلصة الطماطم و البصل
٩٠		سبز كولهاهوري (V,D)	خضار مشوية، بصل، طماطم، توابل كولهاهوري مشكلة
٩٠		جولي دو بياز (V,D)	حمص، بصل، طماطم
٩٠		بانير سيركا بياز (V,D)	جبنه بانير تندوري، مخلل الكراث
٧٥		دال ماكني (V,D)	عدس أسود مطهو ببطء، طماطم، كريمة، الحلبة مجففة
٧٥		دال تادكا (V,D)	عدس أصفر، كمون، بصل، طماطم

غير نباتي

١٠٥		مورغ مكني، و المعروف بـ "بتر جكن" (N,D)	تكة دجاج تندوري، طماطم، كاجو، حلبة مجففة
١٠٥		مدراس جكن كاري	خردل، فلفل أسود، أوراق الكاري، حليب جوز الهند
١٢٠		شاهي نيهاري	قطع لحم مطهووة ببطء، كزبرة، بصل بني
١٢٠		روغاجوش	قطع لحم مطهووة ببطء، بصل، فلفل أحمر كشميري، زنجبيل مجفف
١٢٠		غون جينغا كاري (S)	روبيان، حليب جوز الهند، فلفل، كوكوم

* البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة

الأطباق المشار إليها بحرف (V) مناسبة للنباتيين (N) تحتوي على الجوز (D) تحتوي منتجات الألبان (S) تحتوي على طعام البحر، المنتجات الخالية من الجلوتين متاحة عند الطلب. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل ٧٪ رسوم البلدية، و ١٠٪ رسوم الخدمة وضريبة القيمة المضافة

بيرانج - دوم بيراني

درهم	
١٢٠	عوضي جوشت برياني (D, N) رز بسمتي، لحم، توابل، ماد الورد، زعفران، فواكه مجففة
١١٥	مورغ برياني (D, N) رز بسمتي، دجاج، توابل، ماد الورد، زعفران، فواكه مجففة
١٠٥	كادي زيز برياني (D, V, N) رز بسمتي، خضار، فلفل أحمر مجفف، بذور الكزبرة
٣٠	رز بسمتي

ميندي كي مهفل - المخبوزات المميزة للمطعم

٣٠	نان أمال (D, N) نان تندوري هندي، المكسرات
٣٥	بياز كا كولجا (D) بصل، خبز تندوري محشي بالفلفل الأحمر
٣٠	نان الثوم (D)
٣٠	نان الزبدة (D)
٣٠	نان الجبن (D)
٣٠	لاجا براتا (D)
٣٠	خبز تندوري (D)

*البنود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة

الأطباق المشار إليها بحرف (V) مناسبة للنباتيين (N) تحتوي على الجوز (D) تحتوي منتجات الألبان (S) تحتوي على طعام البحر، المنتجات الخالية من الجلوتين متاحة عند الطلب. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل ٧٪ رسوم البلدية، و ١٠٪ رسوم الخدمة وضريبة القيمة المضافة

الأطباق المميزة

درهم

١٤٥

تندوري جانب (قيمة مضافة - درهم ٥٥)  (D)
قطع لحم، روب، فلفل جونتور، خل الشعير

١٦٥

تندوري جينقا (قيمة مضافة - درهم ٧٥)  (D,S)
روبيان جامبو، روب، بذور كاروم

الحلويات

٤٥

أمراخاند  (V,D,N)
مانجو طازج، روب محلى

٥٥

جاجار هلوا  (V,D,N)
جزر مطبوخ في الحليب، سكر، هيل، ايس كريم فانيليا كيرلا

٥٥

ايس كريم كولفي كيسار خاص بآمالا  (V,D,N)
ايس كريم هندي، حليب مبخر، زعفران

٤٥

كيساري راسملاي  (V,D,N)
فطائر حليب، حليب و زعفران، فستق

*البندود المذكورة ليست جزءاً من نصف الإقامة

الأطباق المشار إليها بحرف (V) مناسبة للنباتيين (N) تحتوي على الجوز (D) تحتوي منتجات الألبان (S) تحتوي على طعام البحر، المنتجات الخالية من الجلوتين متاحة عند الطلب. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل ٧٪ رسوم البلدية، و ١٠٪ رسوم الخدمة وضريبة القيمة المضافة