



مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعم وجمال. يعبق بالمسك والبخور، والكرم المغلف بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيفية تقمر عائلتها بالدفاء، فاخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة الذوق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي اقدمه خليطاً من الماضي والحاضر الذي امتد منه واعيش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا اقدم لكم في هذه المساحة اطباقاً من عبق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.



تشريب اللحم

المقادير
كيلو لحم (يفضل لحم الضلوع)
ربع كيلو طماطم
ربع كيلو قرع
3 حبات بصل صغير
3 حبات لومي أسود صحيح
2 رأس ثوم
حبة بطاطس كبيرة وبصلة كبيرة
2 معجون طماطم صغير
ملعقة وسط كركم
نصف ملعقة متوسطة بهار مشكل
وخبز رقاق

الطريقة
1- يوضع اللحم بقدر على نار هادئة وتغطي القدر قليلاً ثم تكشف، فإذا كان اللحم قد تشرب ماءه تضاف إليه البصلة مقطعة قطعاً متوسطة حتى تميل البصلة إلى الاصفرار ثم يضاف الكركم والبهار ويقرب قليلاً ثم تضاف إليه قطع الطماطم وملعقة ملح حسب الرغبة تقلب وتغطي القدر بضع دقائق ثم تكشف وتهرس الطماطم بالملعقة.
2- يضاف المعجون ثم يغمر بماء حار (4/3 القدر)، ثم يغطي ويترك على نار متوسطة مدة 20 دقيقة.
3- تفتح القدر وتضاف إليها قطع البطاطس وتترك 5 دقائق ثم تضاف إليها رؤوس الثوم بعد تنظيفها ويضاف القرع مقطعة قطعاً متوسطة وحبات البصل متوسطة بعد قطع الرأس والذيل، ويضاف اللومي مثقوباً ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
4- يقطع الخبز ويوضع في صحن عميق ثم يصب فوقه المرقعة حتى يتشرب ثم يضاف اللحم على التشريب ويقدم.



يحتوي على نسبة عالية من فيتاميني (A) و (C) كما يضم في تركيبه البروتينات والدهون والكالسيوم والفوسفور والحديد ويفيد البقدونس في طرد الغازات وإدرار الطمث.

فوائد البقدونس

الفتوش

المقادير
خسة كبيرة
نصف كيلو من الخيار
نصف كيلو من البندورة (طماطم)
باقة بقدونس كبيرة
باقة نعناع أخضر
حبتين باقة بقلّة
بصل أخضر حسب الذوق
حبتان من الليمون (خامض)
نصف كوب من زيت الزيتون الأصلي
خبز محمص أو مقلي (حسب الذوق)
فصين من الثوم
رشة سماق
رشة نعناع يابس
رشة بهار أسود
ملح (حسب الذوق)

الطريقة
1- تغسل الخضراوات جيداً، ثم يفرم الخس والخيار والبندورة والبقدونس والنعناع.
2- يضاف إليها البقلة والمكونات الأخرى مع الخبز المقطع قطعاً صغيرة وعصير الليمون والثوم المدقوق ناعماً.
3- يمكن إضافة الفجل والقلقل الأخضر ولكن القليل بكمية صغيرة حتى لا يغير الطعم.



المقادير
دجاج مسلوق
علبة ذرة
علبة مشروم
ماء مغلي
2 حبة ماجي
6 ملاعق (شوفان) كويكر
4 أكواب ماء

الطريقة
1- تفوح الدجاجة بالملح والبهارات والماء، وبعد أن تستوي تقطع قطعاً متوسطة
2- نضع في القدر الماء ونتركه على النار حتى يغلي
3- تضاف حبات الماجي
4- يضاف الدجاج + ذرة + المشروم
5- يضاف الشوفان (الكويكر) إليه وتخلط مع المقادير، حتى تستوي وتثقل قليلاً، ثم تقدم.

تتورية

ذرة بالمشروم



تتراب اللوز «البيضان»

المقادير
نصف كاس شراب اللوز
المرکز
كاس حليب بارد جدا
كاس ماء بارد جدا

الطريقة
تخلط جميع المقادير ويقدم بارداً