



مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. يعبق بالمسك والبخور، والكرم المثلج بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تفرح عائلتها بالدفء، فاخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفؤ ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي اقدمه خليطاً من الماضي والحاضر الذي امدت منه واعيشت فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا اقدم لكم في هذه المساحة اطباقاً من عمق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.



المحمر الكويتي

طريقة التحضير:

- 1 - نغسل الرز ويتم تنقيعه لمدة ساعة بالماء.
- 2 - نضع بالقدر السكر ونحمره على نار متوسطة.
- 3 - يضاف الماء وندهه يغلي.
- 4 - يضاف الرز والزعفران، والهيل ناعم.
- 5 - ندهه يطبخ على نار عالية الى أن يجف ماؤه.
- 6 - يترك على نار هادئة لمدة ساعة.
- 7 - يقدم ساخناً، بجانب مرق السمك.

المقادير:

- 2 كأس رز
- 3 كأس سكر
- 6 كأس ماء
- 1 ملعقة متوسطة زعفران
- 1 ملعقة متوسطة هيل ناعم



غذاء غني بفيتامين ج ويصنفها العلماء بين الفواكه وليس الخضروات. وهي تحوي على بروتينات ودهون ونشويات كما أنها غنية باليود لهذا تستخدم في علاج تضخم الغدة الدرقية. ومن أهم ميزات البندورة أنها لا تفقد شبيهاً من فيتاميناتها سواء عند الطهي أو التسخين كما أنها تحتفظ بهذه الفيتامينات عند حفظها بالشكل المناسب.

فوائد البندورة



سلطة الجرجير بالبرمان والتفاح

طريقة التحضير:

- 1 - ضعي التفاح المقطع في وعاء كبير ثم رشي عصير الليمون عليه لمنعيه من الاسوداد.
- 2 - اخلطي في وعاء صغير الخل والعسل ثم اضيفي زيت الزيتون واخلطي من جديد.
- 3 - نكهي الصلصة بالملح والفلفل واخلطي المكونات من جديد حتى تتمازج.
- 4 - اضيفي الجرجير، الرمان، الجبن واللوز إلى التفاح.
- 5 - اسكبي الصلصة على السلطة، ثم اخلطيها وقدميها.

المقادير:

- 7 أكواب جرجير
- 1 تفاح مقطوع إلى جوانح
- حبة عصير ليمون حامض
- ملعقتان كبيرتان ونصف خل تفاح
- ملعقة كبيرة عسل
- 6 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود - ربع ملعقة صغيرة
- ربع كوب رمان
- ربع كوب لوز محمص ومجروش
- ربع كوب جبن ماعز مفتت
- يمكنك استبدال اللوز بالجوز في الوصفة



مرق سمك

طريقة التحضير:

- 1 - لعمل المرق: يسخن الزيت ثم تضاف البصلة وتقلب حتى تنضج، ثم نضع الطماطم مخلوطة والكزبرة والشيت والفلفل الأخضر والحرار، ويقلى جيداً حتى يذبل الخضار.
- 2 - نغسل السمك هامور أو زبيدي الطازج بعد دعه بالطحين والكركم والملح الخشن.
- 3 - نضع قطعة من السمك (يمكن الرأس) ونقلبه مع الخليط بالقدر.
- 4 - نضع عليه معجون طماطم والثوم، والماء (يمكن زيادة كمية الماء في حال الحاجة).
- 5 - نضع ملعقة كبيرة صبار منقوع بماء حار بعد تصفيته ونضعه بالمرقة.
- 6 - نضع ملعقة كبيرة من بهارات السمك، واللومي الأسود.
- 7 - يترك حتى يسخن المرق وتظهر رائحة السمك والخضار. ويقدم ساخناً. يفضل أن يكون بجانب الرز المحمر.

المقادير:

- 1 سمك زبيدي أو هامور
- 1 بصل كبيرة مفرومة
- 3 أكواب ماء
- 3 طماطم مفرومة
- 1 معجون طماطم
- 2 شدة كزبرة مفرومة
- 1 شدة شيت مفرومة
- 1 فلفل أخضر مقطع
- 2 فلفل حار عدل
- 3 فص ثوم مهروس
- ملعقة كبيرة صبار
- ملح حسب الرغبة
- بهارات السمك
- 2 لومي أسود
- 4 ملاعق زيت



كوكتيل فواكه

طريقة التحضير:

- 1 - ضعي الفراولة مع الكيوي، الأناناس، التفاح، الموز، الدراق وحبات العنب في وعاء واخلطيها.
- 2 - قسمي الفواكه على 4 أكواب لتقديم كبيرة، ثم اسكبي فوقها عصير الفراولة.
- 3 - اتركي العصير حتى يستقر في قعر الأكواب، ثم اسكبي فوقه عصير البرتقال.
- 4 - ضعي ملعقتين كبيرتين من القشدة فوق الكوكتيل وزيني بالمكسرات.
- 5 - اسكبي العسل فوق القشدة وقدمي الكوكتيل فوراً.

المقادير:

- كوب ونصف عصير فراولة
- كوب ونصف عصير برتقال
- نصف كوب فراولة مقطعة
- 2 كيوي مقشر ومقطع
- 1 تفاح مقشر ومقطع
- 2 موز مقشر ومقطع
- 2 دراق مقشر ومقطع
- نصف كوب اناناس طازج مقشر ومقطع
- عقود عنب مغسول
- نصف كوب قشدة
- ملعقتان كبيرتان لوز مقشور
- ملعقتان كبيرتان صنوبر
- عسل - بحسب الرغبة