



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 وكيف تغمر عائلتها بالدفء. فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي أقدمه خليطا من الماضي والحاضر الذي أمتد منه وأعيش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة أطباقا من عمق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.

مجبوس دجاج

الطريقة:

- 1- يغسل الأرز وينقع لمدة ساعة.
- 2- تسلق الدجاجة في البهارات والبصل والثوم والملح وتغمر بالماء.
- 3- بعد نضوج الدجاجة ترفع من المرق ويصفى.
- 4- يصفى الأرز ويوضع في قدر واسع مع قليل من الزيت ثم يضاف مرق الدجاج حتى يصبح بارتفاع انش ونصف فوق مستوى الرز ويترك حتى يغلي ثم يخفف على النار ويترك حتى يتشرب الأرز في المرق.
- 5- يضاف الزعفران المنقوع بماء الورد الى الأرز.
- 6- تغلق الدجاجة وتوضع فوق الأرز المسكوب.

المقادير:

- 4 أكواب أرز بسمتي
- أحبة دجاج كاملة
- 2 عود قرفة
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 1 حبة بصل كبيرة مقطعة أرباع
- 3 فصوص ثوم شرائح
- 5 حبة هال
- 2 ورقة غار
- 6 حبة فلفل اسود
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- ربع كوب ماء ورد
- ربع ملعقة صغيرة زعفران
- زعفران ملون وعصير ليمون (لدهن الدجاج)



يحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات ونسبة منخفضة من البروتينات والدهون مع مقادير من القلويدات التي تعتبر مضادا جيدا للسموم ويحتوي أيضا على الحديد والكالسيوم بكميات كبيرة والبلج المحفف - التمر - غني جدا بقيمته الغذائية، حيث إن الطاقة الغذائية التي يخزنها الكيلو غرام منه تعفي الإنسان لتأدية عمله يوما كاملا. كما أن منقوع التمر يفيد لمعالجة الأنفلونزا والتهابات القصبة الهوائية والحنجرة والنزلات الصدرية الخفيفة ومربي البلج غني جدا بالفيتامينات (b-c-d).

فوائد التمر



شوربة الفطر والجزر

المقادير:

- 5 أكواب أو 1250 مل من الماء
- 1 مغلف من شوربة الفطر ماجي
- 1 حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر. المقطع إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- 1 ملعقة طعام من الزبدة

الطريقة:

- 1- يوضع الماء ومغلف شوربة خلاصة الفطر ماجي في قدر كبير وتغلى المكونات مع التحريك المستمر.
- 2- يضاف الجزر ومسحوق الكاري ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 10 أو 12 دقيقة أو إلى أن يصبح الجزر مطهوا جيدا.
- 3- يطحن مزيج الشوربة مع الزبدة بواسطة الخلاط الكهربائي إلى أن يصبح ناعما.
- 4- تعاد الشوربة إلى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين إضافيتين ثم تقدم.



الغريبة

الطريقة:

- 1- نضع طحين نخي في مقلاة ونحمسه على نار هادئة.
- 2- نخلط السكر مع الزيت والزبدة ثم نضيف نوعي الطحين وتعجن بالماء لتصبح عجينة.
- 3- وترتاح قليلا إلى الثلاجة ثم تكور كورا صغيرة وتخيز بفرن متوسط الحرارة إلى أن تحمر قليلا، ثم تترك حتى تبرد ثم تقدم.

المقادير:

- 2 كوب طحين أبيض
- كوب طحين نخي (حمص)
- كوب سكر ناعم
- نصف كوب زيت ذرة
- نصف كوب زبدة ذائبة



سلطة الخبز الفرنسي

المقادير:

- شراخ خبز فرنسي مقطعة ومحمصة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة
- 1 خيارا متوسطة مقطعة
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- ثلث كوب خل
- 2 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- ربع ملعقة صغيرة فلفل
- فص ثوم مهروس (اختياري)

الطريقة:

- نخلط الطماطم والخيار والبصل مع الخل والفلفل والثوم والريحان، وقبل التقديم يضاف الخبز مع الخليط ويقرب، ثم يقدم فوراً.