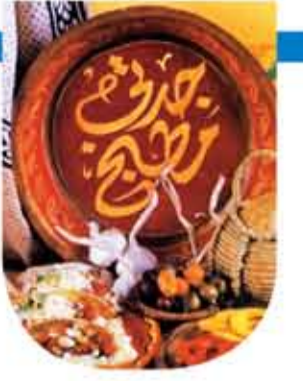




مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. يعبق بالمسك والبخور، والكرم المقلّب بالحب والحان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تفرح عائلتها بالدفء، فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفؤ ونعمة وجود الأسرة. فكان طعمه الأكل الذي أدمه خليطاً من الماضي والحاضر الذي امتد منه وبعث فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة أطباقاً من عبق الماضي الجميل، وبالهنا والشفا.



## بط محشي

**المقادير:**  
بطلة  
جزر مقطع  
بصل مقطع  
كرفس مقطع  
ملح حسب الرغبة  
فلفل أسود  
بهارات مشكلة  
زيت

تغسل وتجفف بورق المطبخ وترش كمية قليلة من الملح والفلفل الأسود داخلها وخارجها.  
2 - قومي بعمل شقوق صغيرة في مناطق مختلفة من الجلد بشوكة الطعام حتى يخرج الدهن منها خلال عملية الشوي  
احش البطلة بالبصل والجزر والكرفس المقطع مكعبات كبيرة  
3- ثم ادمنها بالقليل من الزيت ورشيها بالبهارات وأغلق الفتحة بأعواد خشبية صغيرة وادمنها بصوص اليرتقال ليعطيها لونا ذهبيا جميلا ومميزا، ثم قومي بشيها.

**الطريقة:**

1 - اغسلي البطلة ونظفيها جيداً ثم ضعي عليها ملح وبصل، واركبها ليلة كاملة بالثلاجة أو على الأقل ساعتين ثم



من المواد العطرية التي تستخدم كتوابل للحوم ويستخدم كمنفث للبلغم في حالة الإصابة بالأمراض التنفسية، عند وضعه مع المواد الغذائية، خصوصاً مع المدخنين فهو قاطع للبلغم والخردل هو البذور الناضجة لنبات الخردل من الفصيلة الصليبية، وهو إما أن يكون أبيض أو أصفر أو أسود.  
ودقيق الخردل الأسود أو الأسمر هو المسحوق الناتج من طحن بذور الخردل الأسود أو الأسمر بعد نزع قشره.

## فوائد الخردل



## سلطة الجرجير والخس

**المقادير:**

4 أكواب خس أيسبرغ مفروم فرماً خشناً، كوبان جرجير، كوب خيار مقطع إلى دوائر، كوب طماطم كرزية مقطعة إلى نصفين.

**لتحضير الصلصة:**

ربع كوب زيت زيتون، ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض، (زيتون أو ذرة حسب الرغبة)، ملح حسب الرغبة.

**الطريقة:**

1 - ضعي الخس، الجرجير، الخيار والطماطم في وعاء كبير، 2 - لتحضير الصلصة، امزجي الزيت مع عصير الليمون الحامض والملح في وعاء صغير، 3 - أسكبي الصلصة على السلطة وقلبيها حتى تمتزج مع المكونات ثم قدميها.



## ملوخية ورق

**المقادير:**

500غم ملوخية ورق، 400 غم دجاج فيليه مقطع مكعبات، 2 فص ثوم مهروس، 1 كوب ماء مغلي، لوز وشرائح ليمون للتزيين، ملح، فلفل أسود (حسب الرغبة)، زنجبيل بودرة، بصل بودرة، كزبرة بودرة.

**الطريقة:**

1 - نضع طنجرة الضغط على النار ثم نضع مكعبات الدجاج مع الثوم المهروس، 2 - يقلب لمدة 10 دقائق حتى تجف كل العصارة ثم نضع البهارات ويقلب جيداً، 3 - ثم نضع أوراق الملوخية وتقلب مع الدجاج ثم نضع الثوم ثم نسكب الماء المغلي ونغلق الطنجرة على الضغط لمدة 5 دقائق فقط، 4 - ترفع الطنجرة عن النار ونفتح الغطاء، 5 - نضع الزيت والملح ويقلب، ثم يقدم مع اللوز والليمون.

## القمول المدمس

**المقادير:**  
300 غ حبات فول بابس  
ربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا  
عصير ليمونتين  
حبة بندورة، مفرومة ناعماً  
1 باقة بندونس طازج، مفرومة ناعماً  
100 مل (½ كوب) زيت زيتون  
3 فصوص ثوم مهروس

**ملح حسب الرغبة**

**الطريقة:**  
1 - ننقع الفول لمدة 24 ساعة في ماء دافئ، 2 - نصفي الفول ونفسله بالماء وننقله إلى طنجرة كبيرة فيها 2 لتر (8 أكواب)

ماء، نرفع الطنجرة على النار وندع الماء يغلي، 3 - نضيف بيكربونات الصودا، ونترك الفول يطهى بهدوء على نار خفيفة لمدة 4 ساعات لاختبار مدى النضج نأخذ حبة فول ونهرسها بالأصابع، وعلامة النضج ان نهرس بسهولة تامة.

4 - نصفي حبات الفول من المرق وننقلها إلى وعاء تقديم كبير، 5 - في وعاء آخر، نخلط الثوم والليمون والملح ثم يسكب على الفول، 6 - نضيف البندورة والبندونس ونوزع الزيت على الطبق، 7 - نقدمه مع الخبز اللبناني والبصل الأخضر إلى جانبه.

