



مطبخ جدتي وروحة 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 بالدفع، 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 أمدت منه واعيشت فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة أطباقاً من عبق الماضي الجميل، وبالهنا والشفا.



## صبي القففتنة



البيض والحليب والزيت والروب وتترك في مكان دافئ لتتضاعف حجمها.  
2 - سخني الزيت في مقلاة، ثم صبي بواسطة ملعقة اكل في الزيت بهدوء حتى لا تتوسع بالانتفاخ وتحافظ على شكلها الدائري حمري من الناحيتين.  
3 - بعدما تعد صب القففتنة، ثقل بالقطر حتى تتشرب الشيرة وترفع في طبق التقديم.

1 م ك خميرة  
1 م ك بيكنج بودر  
ماء للعجن  
زعفران وماء ورد  
زيت للقلي  
مقدار من القطر (الشيرة)  
الطريقة:  
1 - تخلط المقادير الجافة ثم تخلط مع

المقادير:  
1 كوب طحين أبيض  
1 كوب طحين نخي  
2 بيضة  
1 كوب زيت  
2 م ك حليب بودر  
رشة ملح  
1 علبه روب  
1 م ك هيل مطحون



يحتوي على نسبة جيدة من المواد السكرية ونسبة ضئيلة من المواد الدهنية، لكنه غني جداً بالأحماض الأساسية الضرورية لتوازن الأنسجة كما أنه يحتوي على الفيتامينين B - C وينصح بطهوه أو رافقه مدة طويلة بحيث يبدل ماء الطهو ثلاث مرات وهو غني بالألياف المفيدة والمنظفة للقناة الهضمية وتوصف لمرضى القرحة المعدية والأمعاء والتهابات القولون فهو مفيد للصحة وللتهابات الجلدية، كذلك هو مضاد جيد للكولسترول والضغط والالتهابات عامة، والروماتيزم ومرض الثقرس لسرطان الثدي.

## فوائد الملفوف



ثم يحرك المزيج ويترك على النار الى ان ينضج، ثم يضاف الصنوبر المحمص.  
2 - يحضر زيادي الفتة تخلط مكونات الزيادي جيداً وتترك بالخلاجة  
3 - في طبق التقديم، نضع اللحم المفروم أو لآ، ثم الباذنجان والبطاطا، وفي الطبقة الثالثة يوزع الخبز المحمص، وأخيراً صلصة الزيادي.

ملح وفلفل اسود  
1 م مايونيز  
1 م زيت زيتون  
عصير ليمونة  
الطريقة:  
تحضر اللحم المفروم: أولاً  
1 - يحمر البصل ثم تضاف اليه اللحم المفروم + الثوم + البهارات + المايجي

2 كوب بصل مفروم ناعم  
2 ملعقة من الصنوبر المحمص  
بهارات + مكعب ماجي  
ثوم مهروس  
مكونات (صلصة) زيادي الفتة:  
2 علبه زيادي  
1 ثوم مهروس  
1 م طحينية

المقادير:  
كيلوغرام باذنجان مقشر ومقطع  
مكعبات ومقلي  
حبة بطاطس واحده مقطعة مكعبات صغيرة جداً ومقلية  
مكعبات خبز مقلية او محمصه  
مقادير اللحم المفروم:  
نصف كيلوغرام لحم بقر مفروم



الطريقة:  
1 - تخلط جميع الخضار في وعاء عميق معاءد البصل.  
2 - في مقلاة على النار يقلى البصل ويترك جانباً.  
3 - يشوحان على النار الثوم والبقدونس.  
4 - تعد الصلصة بخلط جميع مقاديرها، ثم تسكب على مقادير السلطة المعدة سابقاً في الوعاء، ثم يوزع على وجهها البصل المقلي.

1 حبة ثوم  
1 حزمة بقونس مفرومة  
مقادير الصوص:  
2 علبه زيادي  
2 ملعقة طحينية  
1 ملعقة مايونيز  
ملح + ليمون (حسب الرغبة)

المقادير:  
1 زهرة مقلية  
1 بصل شرائح مقلي  
1 بطاطس مقطعة شرائح ومقلية  
1 بصل أخضر  
1 خيار  
1 خس أميركي  
فلفل بارد من كل لون: أحمر/ أخضر/ أصفر

المقادير:  
1 ملعقة طعام من الزبدة  
1 حبة صغيرة الحجم من البصل  
فصان من الثوم  
كوبان أو 170 غ من الملفوف الأبيض المفروم  
نصف ملعقة صغيرة من بذور الكراويا  
5 أكواب أو 1250 مل من الماء  
1 مغلف شوربة خلاصة الدجاج ماجي  
1 ملعقة طعام بقونس طازج المفروم  
الطريقة:  
1 - تذوب الزبدة في قدر كبيرة، ويضاف إليها البصل والثوم ثم يطهى المزيج على



نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل.  
2 - يضاف الملفوف المفروم والكراويا ويطهى المزيج لمدة تتراوح بين 2 و3 دقائق أو حتى يصبح الملفوف طرياً.  
3 - يضاف الماء وشوربة خلاصة الدجاج ماجي. يغلى المزيج ويحرك ثم يترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.  
4 - توضع الشوربة في خلاط كهربائي وتطحن لمدة تتراوح بين 2 و3 دقائق أو حتى تصبح ناعمة.  
5 - يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة. ثم تقدم الشوربة مع مكعبات الخبز المحمصه.

المقادير:  
1 ملعقة طعام من الزبدة  
1 حبة صغيرة الحجم من البصل  
فصان من الثوم  
كوبان أو 170 غ من الملفوف الأبيض المفروم  
نصف ملعقة صغيرة من بذور الكراويا  
5 أكواب أو 1250 مل من الماء  
1 مغلف شوربة خلاصة الدجاج ماجي  
1 ملعقة طعام بقونس طازج المفروم  
الطريقة:  
1 - تذوب الزبدة في قدر كبيرة، ويضاف إليها البصل والثوم ثم يطهى المزيج على