



مطبخ جدتي وزوجة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. يعبق بالمسك والبخور، والكرم المفلط بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تغمر عائلتها بالدفء، فاحذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي أقدمه علبطاً من الماضي والحاضر الذي آمنه منه واعيش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة اطلباناً من عبق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.

المعمولتين بالروبيان

يوضع البصل ويصّب قليل من زيت ويحرك البصل حتى يتحمر.
2 - يضاف الثوم والزنجبيل ويحرك الخليط ثم تضاف الطماطم المقطعة وتحرك جيداً حتى تبدأ الطماطم في الذوبان.
3 - يضاف الروبيان ويحرك الخليط.
4 - تضاف الصلصة والليمون الأسود والبهارات والملح ثم يضاف الماء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
5 - تخفّف النار ويترك يغلي حتى ينضج الروبيان.
6 - يضاف الماش ويترك يغلي حتى يلين الماش فقط.
7 - يضاف العيش (الرز) بعد أن نتخلص من ماء النقع ويحرك بحذر حتى لا تتكسر الحبة تنقل القدر إلى نار هادئة حتى ينضج الرز ويقدم.

مقدار من الشبت المفروم ملعقة شاي من اللومي الأسود المطحون بهارات وملح وقليل من الزيت أربعة أكواب ماء ثلاثة أكواب من العيش (الرز) المغسول والمنقوع لمدة لا تقل عن نصف ساعة
طريقة التحضير:
1 - في قدر متوسط على النار

المقادير:
كيلو روبيان مجفف أو طازج كوبان من الماش المنقوع حبتان من البصل مفرومتان فرماً ناعماً فصان من الثوم المدقوق + قطعة صغيرة من الزنجبيل ثلاث حبات من الطماطم المقطعة قطعاً صغيرة علبسة صلصة طماطم واحدة متوسطة مقدار من الكزبرة المفروم



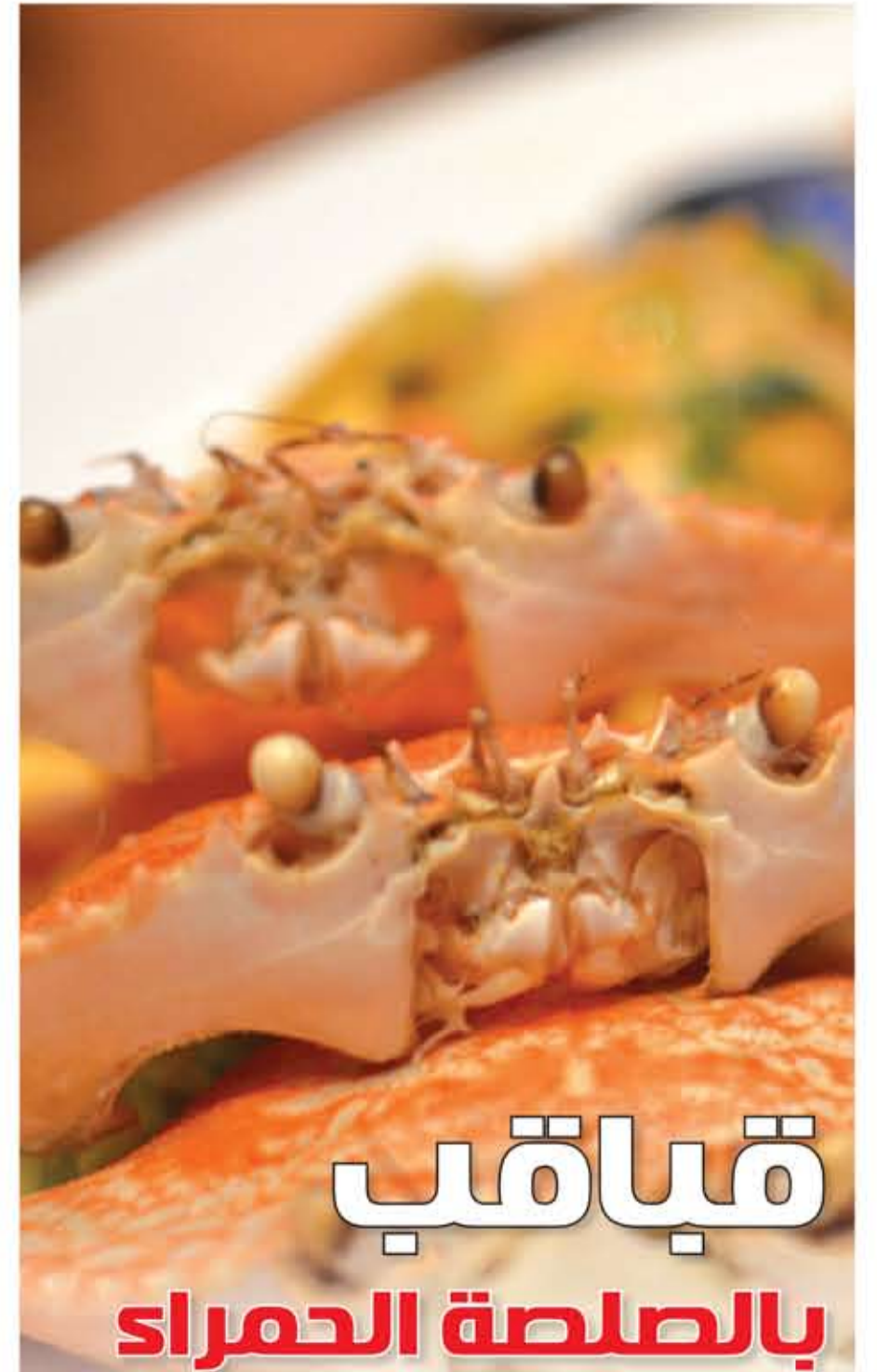
إن القنبيط له تأثير قوي في الوقاية من أمراض القلب والسرطان. وربما يكره ملايين الأطفال تناول القنبيط، ولكن الباحثين اكتشفوا أنه يمنع الاختلالات ويحافظ على التوازن وهو أفضل نبتة للوقاية من أمراض السرطان. وقد أظهرت الفحوصات أن مادة السلفورافين تتركز بنسبة عالية في الأيام الثلاثة الأولى لبراعم القرنبيط، وكذلك اللقت والسبانخ يحتويان على مثل هذه المادة.

فوائد القنبيط (الزهرة)



أرز مقلي مع البيض والكزبرة

المقادير:
2 كوب من الأرز
3 أكواب ماء
2 مكعبات مرقة الدجاج ماجي
3 بيضات مخفوقة بشكل خفيف
1 ملعقة طعام زيت نباتي
1 حبة متوسطة الحجم بصل مقطعة إلى مكعبات صغيرة
1 ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
3 ملاعق طعام صلصة الصويا
3 ملاعق طعام كزبرة مفرومة
2 حبات متوسطة الحجم خيار مفروم فرماً ناعماً
الطريقة:
1 - يُمزج الأرز مع الماء ومكعبتي مرقة الدجاج ماجي في قدر، يُغلى المزيج ويُطهى على نار منخفضة لمدة تتراوح بين 20 و 25 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
2 - تُحضّر عجة بالبيض، وتُلف ثم تُقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة.
3 - يُسخن الزيت في مقلاة، ويُضاف البصل والزنجبيل ويقلى المزيج على نار متوسطة لمدة تتراوح بين 4 و 5 دقائق.
4 - تُضاف صلصة الصويا، الكزبرة الطازجة، الخيار، شرائح العجة والأرز المطبوخ، تُمزج المكونات بشكل جيد وتُرفع عن النار.
5 - يوضع الأرز المغلي على طبق التقديم، ويُقدّم إلى جانب السمك، اللحم أو الدجاج المشوي.



قباقيب بالصلصة الحمراء

المقادير:
10 قباقيب (سرطان البحر) بصلتان صغيرتان كوبان ونصف الكوب من البصل المبشور ربع كوب زيت ذرة 8 ملاعق أكل من معجون طماطم 1 ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة نصف ملعقة صغيرة من الهيل المطحون الناعم نصف ملعقة صغيرة من الكمون ملح 3 أعواد دارسين (قرقة) 10 حبات هيل 1 زنجبيل خبز عربي أبيض
الطريقة:
1 - تغسل القباقيب جيداً وتجفف جيداً وتوضع في قدر مع أعواد الدارسين وحبات الهيل والزنجبيل والبصلتين ثم تسلق في ماء أقر لمدة نصف ساعة يصفى من الماء جيداً ويؤخذ مقدار 2 كوب من ماء السلق ويترك جانباً.
2 - يحمر البصل المبشور مع البهارات في الزيت جيداً ثم تضاف القباقيب ومعجون الطماطم و2 كوب من ماء السلق والملح ويترك على نار هادئة حتى تنضج القباقيب وتصبح الصلصة كثيفة.
3 - تقدم القباقيب في الصحن المعد مع الخبز الأبيض.

سلطة التونة والمعكرونة

المقادير:
نصف كيلو معكرونة صغيرة مطبوخة
1 علبسة تونة
3 بصلات متوسطة الحجم مفرومة
زيت ذرة
زيتون أسود مقطع
فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
صلصة
ملعقة خل

الطريقة:
1 - يوضع البصل المفروم مع قليل من الزيت على النار حتى يحمر.
2 - تتم إضافة الفلفل الأخضر والزيتون الأسود مع التقليب يضاف الصلصة والتونة.
3 - تتم إضافة الملح والفلفل الأسود وقليل من الخل إلى صلصة التونة إلى أن تندمج المكونات مع بعضها في صحن التقديم، توضع طبقة المعكرونة ثم طبقة صلصة التونة.

