



مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. بعق بالمسك والبخور، والكرم المغلف بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تفرح عائلتها بالدفء، فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدقيق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي أقدمه خليطاً من الماضي والحاضر الذي أمدد منه وأعيش فيه بكل تفاصيل المطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدّم لكم في هذه المساحة أطباقاً من عبق الماضي الجميل، وبالهدوء والشغاف.

## فطائر

المقادير

● عجينة بف بيستري جاهزة على شكل قطع صغيرة مجوفة مخبوزة وجاهزة للحشو.

مكونات الحشوة

- 500 غرام ربيان صغير الحجم مقشر ومنظف (الوزن بعد التنظيف).
- ملعقة كبيرة زيت نباتي.
- ملعقة كبيرة ثوم مهروس.
- رشّة ملح.
- ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج مبروش.
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة.
- ملعقة صغيرة بودرة الفلفل الأحمر الحار.
- ملعقة صغيرة من البهارات الصينية.
- ملعقة كبيرة صلصة الهويزن أو الصويا.
- ملعقة صغيرة زيت السمسم.

الطريقة

- 1- تقطع العجينة بواسطة قطعة البسكويت اما الى دوائر او مربعات او اي شكل آخر.
- 2- بواسطة قطعة اصغر قليلا (1 سم) من



- 3- القطاعة الاولى، يضغط داخل القطعة من دون الوصول الى القاعدة.
- 3- تصف بحذر على صينية غير مدهونة وتدهن القطع بكريمة الطبخ وتخبز في فرن متوسط مدة عشر دقائق تقريبا.
- 4- تخرج من الفرن وتترك لتبرد، ثم بواسطة سكين صغيرة يرفع الجزء العلوي المحدد.
- 5- يقلى الروبيان في الزيت النباتي مع اضافة الثوم والزنجبيل والملح والبهارات على نار متوسطة حتى يصبح وردي اللون، يرفع عن النار وتضاف باقي المكونات.
- 6- تحشى داخل البف بيستري المخبوز مسبقا.
- 7- توضع الحشوة داخل قطع العجين المخبوزة ويوضع فوق الحشوة القطعة المرفوعة كترزين.
- 8- الحصول على عجينة اعماق حتى تتسع لكمية اكبر من الحشوة، توضع قطعان من العجينة المقطوعة بنفس الحجم والشكل فوق بعضها قبل الخبز بحيث تلتصق بواسطة كمية قليلة من البيض المخفوق ثم تقوم بباقي الخطوات المذكورة، كما يمكن لصق شريط من العجين فقط فوق الحواف بالشكل نفسه.



## عصير الفراولة

المقادير:

- ثلاثة أكواب ونصف الكوب من عصير الفراولة
- 400 غرام من الفراولة
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 3 اكواب من الزبادي المقشود (مجمد)
- نصف ملعقة صغيرة من البانسون المطحون
- 400 غرام من الثلج المسحوق

الطريقة:

- 1- تخلط جميع المكونات معا في الخلاط الكهربائي، فيما عدا اللون الأحمر والثلج المسحوق.
- 2- تخلط المكونات لمدة 5 دقائق الى ان يتكون خليط ناعم، ثم يضاف الثلج واللون الأحمر وتخلط المكونات لمدة دقيقتين أخريين.
- 3- يقدم في كأس مبردة.



المقادير

- نصف رغيف خبز فرنجي صغير (75 غراما)
- 20 غراما من الزبدة مذوبة
- ملعقة طعام من أوراق البقدونس المسطحة الطازجة مفرومة فرما ناعما
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- 4 شرائح من البريزاولا (60 غراما)
- 600 غرام من فليبه صدر الدجاج
- ملعقتان صغيرتان من خليط بهارات كاجن
- خسة رومانية صغيرة (180 غراما) مورقة
- نصف كوب (40 غراما) من جبن البارميزان المبشور

مقادير صلصة سلطة قيصر

- بيضة
- فص ثوم مقسوم الى 4
- ملعقتا طعام من عصير الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من خردل (ديجون)
- 5 فيليهات مصفاة من سمك الأنشوفة
- ثلثا كوب (160 مل) من زيت الزيتون

الطريقة

- 1- يسخن الفرن الى 200 درجة مئوية / 180 درجة مئوية اذا كان مزودا بنظام تهوية.
- 2- يفتت الخبز الى قطع ويخلط بعد ذلك مع الزبدة والبقدونس ونصف الزيت في وعاء متوسط الحجم. بعدها، توضع قطع الخبز، على شكل طبقة واحدة على صينية الفرن التي دهنت بالزيت، وتحمص لمدة 10 دقائق تقريبا.
- 3- في غضون ذلك تحضر صلصة سلطة قيصر.
- 4- يطهى البريزاولا في مقلاة كبيرة مسخنة حتى يصبح مقرمشا يصفى على ورق قادر على الامتصاص ويترك على حرارة الغرفة ليبرد، يفتت بعد ذلك الى قطع.
- 5- يخلط الدجاج وخليط البهارات وباقي كمية الزيت في وعاء متوسط الحجم، ثم يطهى الدجاج في المقلاة ذاتها حتى ينضج، يغطى من بعدها ويترك لمدة 5 دقائق قبل ان يفتت الى قطع كبيرة.
- 6- يمزج الدجاج والبريزاولا والخبز المحمص وباقي المكونات في وعاء كبير وتسكب الصلصة على جميع المكونات.
- صلصة سلطة قيصر: يخلط البيض والثوم والعصير والخردل وسمك الأنشوفة معا في الخلاط الكهربائي، حتى يتم الحصول على مزيج ناعم، يواصل تشغيل الخلاط ويضاف الزيت الى المكونات تدريجيا وبكميات قليلة ومتوازية، حتى يتم الحصول على مزيج سمك بعض الشيء.

## سلطة القيصر مع الدجاج



العديد من الاستخدامات، وهو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية ويكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط ويطلق عليه صفة مفرح الجبال لأنه يعطر الجبال برائحته الذكية. وله رائحة عطرية قوية وطعمه حار ومر وله نوعان احدهما بري والنوع الاخر يزرع.

هناك الكثير من الاعشاب التي يستخرج منها كل ما هو مفيد للجسم وخاصة بعد الاتجاه الكبير في عالم الصحة الى الطب البديل حيث اصبحت الاعشاب بها كل ما هو دواء للكثير من الامراض البسيطة منها والمستعصية ومن اشهر هذه الاعشاب هو الزعرن الغني بالكثير من الفوائد وله

## فوائد الزعرن