



مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال، يعبق بالمنسك والبحور، 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 التدفق ونعمة وجود الأسرة، فكان طعم الأكل الذي أقدمه خليطا من الماضي والحاضر الذي أمدد منه وأعيش فيه بكل تفاصيل المطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي، لذا أقدم لكم في هذه المساحة أطباقا من عبق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.



## مشوي ميد

المقادير:

- سمك ميد
- ملح حسب الرغبة
- كركم
- بهار الكاري
- عصير ليمونة
- ملاعق من معجون الطماطم حسب الرغبة

الطريقة:

- 1 - يغسل سمك الميد وينظف جيدا، من الداخل والخارج.
- 2 - تخلط البهارات مع عصير الليمونة ومعجون الطماطم.
- 3 - تتبل الأسماك الصغيرة في بطن السمكة وخارجها بالتتبيلة السابقة.
- 4 - تحضر صينية الفرن وتغطي بالقصدير، ويمسح على سطحها قليلا من الزيت، وتصف السمكات فوقها، ثم تدخل في الفرن الحار.
- 5 - يمكن أن تشوي السمكات في شواية الفحم.



المقادير:

- 3 شمندر متوسط الحجم (نصف كيلو)، منزوع الأوراق.
- 1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- 1 بصلة شمر متوسطة الحجم (300 غ).
- 1 غلبة (400 غ) من العدس البني، مغسول ومصفى.
- 100 غ من ورق الجرجير.
- 200 غ من جبن الفيتا، مقطع تقطيعا رفيعا.

مقادير الصلصة:

- ½ كوب (125 مل) من زيت الزيتون.
- 2 ملعقة طعام من عصير الحامض.
- ½ ملعقة صغيرة من السكر الأبيض.
- 2 ملعقة صغيرة من ورق الشمار الطازجة المفروم فرما ناعما.

الطريقة:

- 1 - يحشى الفرن مسبقا على 180 درجة مئوية.
- 2 - يمزج الشمندر مع الزيت في طبق فرن صغير، ويخبز لحوالي ساعة واحدة أو حتى يطرى. عندما يبرد الشمندر، يقشر ويفرم فرما خشنا.
- 3 - يفرم من ورق الشمار فرما ناعما ما يكفي لملء ملعقتين صغيرتين من أجل الصلصة، وتقطع بصلة الشمار تقطيعا رفيعا.
- 4 - تمزج مكونات الصلصة في مرطبان محكم الإغلاق وتخض جيدا.
- 5 - يقلب الشمار والعدس والجرجير في وعاء كبير مع نصف كمية الصلصة، يضاف الشمندر ويحرك الخليط برفق، ثم يكلل بالفيتا ويردذ بكمية الصلصة المتبقية.



## روستو الدجاج

المقادير:

- 1 - دجاجة متوسطة الحجم (مقطعة الى اربع قطع مع الجلد والعظم).
- نصف كجم من البطاطا (مقشرة ومقطعة الى مكعبات بحجم 4 سم).
- حبة بصل كبيرة مقطعة الى شرائح.
- رأس ثوم كبير (مقشر ومدقوق خشنا).
- ربع كوب من زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة من السمّن.
- ملعقة كبيرة من الدقيق.
- زيت نباتي للقلي البطاطا.
- ملعقة كبيرة من الملح.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (مطحون).
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة (مطحونة).
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة (مطحونة).
- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل (مطحون).
- نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب (مطحونة).
- ورقة غار.

الطريقة:

- 1 - تقلي البطاطا في الزيت حتى تصبح ذهبية ونصف ناضجة.
- 2 - في قدر واسعة يوضع الزيت والسمّن وتوضع قطع الدجاج وترش بنصف كمية البهارات المذكورة والملح وتقلي مع التقليب حتى يتحمر الجلد.
- 3 - يضاف البصل والثوم وباقي البهارات والملح وتقلب مع الدجاج برفق وتغطي القدر وتترك على نار هادئة جدا مع التقليب كل عشر دقائق ومع إضافة القليل جدا من الماء الساخن الى قاع القدر اذا جف الماء (يجب عدم الاكثار من الماء ان يجب ان ينضج الدجاج من الحرارة وسوائله وليس سلقا).
- 4 - يضاف الدقيق قبل ان ينضج الدجاج كليا ويقلب، ثم تضاف البطاطا والقليل من الماء ويترك حتى ينضج، ثم يضاف عصير الليمون وبعض الماء الساخن حتى يتكون بعض المرق.
- 5 - يقدم مع الأرز المغلف.

## سلطة الشمندر والشمار والعدس

الفوائد وتشمل القدرة على تنظيم مستويات السكر في الدم، ومنع أنواع مختلفة من السرطان، وتحسين الهضم، وتعزيز الجهاز المناعي، والحد من حمى التهاب الغنالية، وانخفاض ضغط الدم، ومنع امراض القلب، وايضا زيادة قوة العظام والتنمية، وإزالة السموم من الجسم، وتقوية عمل الدماغ.

يعتبر مصدرا جيدا لفيتامين (A) و(C) ويحتوي على الحديد بنسبة عالية لذا يوصف للمصابين بفقر الدم. كما يفيد السلق في علاج الجروح الخفيفة كضاد سطحي لأن له خاصية مسكنة ويمكن استعماله مسحوقا كمرهم للجروح المتقيحة. كما أثبتت الدراسات السويسرية ان السلق له العديد من

## فوائد السلق

