



مطبخ جدتي وزائجة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعم وجمال. يعبق بالمسلط والبخور. والكرم المغلف بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تقهر عائلتها بالدفء. فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي أقدمه خليطاً من الماضي والحاضر الذي امتد منه وأعيش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة أطباقاً من عبق الماضي الجميل. وبالهناء والشفاء.

## باستا بالخضراوات المشوية

المقادير:

كوب باستا فيتو شيني.  
كوبان من خليط فلفل احمر. واخضر. مقطع شرائح.  
3 أكواب ملفوف ابيض مقطع شرائح.  
4 حبات كوسا وسط مقطعة اصابع.  
3 حبات جزر وسط مقشرة ومقطعة اصابع.  
كوب بصل ابيض مقطع شرائح.  
علبة فطر طازجة مقطع شرائح.  
4 فصوص ثوم مقطع شرائح.  
ملعقة صغيرة نعناع جاف.  
ملعقة صغيرة زعتر جاف.  
حبتا فلفل احمر جاف وسط مدقوق.  
ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود مدقوق.  
ربع كوب زيت زيتون.  
مكعب خضراوات.  
ربع كوب جن بارميزان طازج مبشور للوجه البارميزان وتقدم.

او جن مازرولا.  
5 ملاعق طعام عصير ليمون.  
3 ملاعق طعام مايونيز.

الطريقة:

تسلق الباستا بالماء المغلي المضاف له الزيت والملح ثم تصفى.  
تغسل الباستا بالماء البارد ثم تصفى مرة اخرى.  
نضع جميع الخضراوات في صينية الفرن ثم نرش بزيت الزيتون وتدخل الفرن حتى تتضج الخضراوات (15 دقيقة).  
نضع الباستا في القدر ثم نضيف لها جميع الخضراوات، النعناع، الزعتر، الفلفل الاسود، الفلفل الاحمر، المكعب (بعد تفتيته).  
نضيف عصير الليمون، المايونيز ونضيفه للباستا ونخلط حتى تتجانس كل المكونات.  
نضع الباستا في صحن التقديم ثم نرش بجن البارميزان وتقدم.



## سالمة الشمندر والشمار والعدس

المقادير:

3 شمندر متوسط الحجم (نصف كيلو)، منزوع الأوراق.  
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.  
1 بصلة شمار متوسطة الحجم (300 غ).  
1 علبة (400 غ) من العدس البني، مغسول ومصفى.  
100 غ من ورق الجرجير.  
200 غ من جن الفيتا، مقطع تقطيعاً رقيقاً.

مقادير الصلصة:

½ كوب (125 مل) من زيت الزيتون.  
2 ملعقة طعام من عصير الحامض.  
½ ملعقة صغيرة من السكر الابيض.  
2 ملعقة صغيرة من ورق الشمار الطازجة المفروم فرماً ناعماً.

الطريقة:

1 - يحمي الفرن مسبقاً على 180 درجة مئوية.  
2 - يمزج الشمندر مع الزيت في طبق فرن صغير. ويخبز لحوالي ساعة واحدة او حتى يطرى. عندما يبرد الشمندر، يقشر ويفرم فرماً خشناً.  
3 - يفرم من ورق الشمار فرماً ناعماً ما يكفي ملء ملعقتين صغيرتين من أجل الصلصة. وتقطع بصلة الشمار تقطيعاً رقيقاً.  
4 - تمزج مكونات الصلصة في مرطبان محكم الإغلاق وتخض جيداً.  
5 - يقلب الشمار والعدس والجرجير في وعاء كبير مع نصف كمية الصلصة. يضاف الشمندر ويحرك الخليط برفق. ثم يكلل بالفيتا ويردذ بكمية الصلصة المتبقية.



المقادير:

للعجينة:  
كوب ونصف الكوب طحين عادي  
6 ملاعق كبيرة زبدة بيضة

للحشوة:

نصف كوب زبدة  
7 ملاعق كبيرة سكر بيضة مخفوقة  
كوب لوز مطحون  
ملعقتان كبيرتان طحين عادي  
ملعقتان كبيرتان ماء زهر  
12 - 13 حبة تمر طازج منصفه ومنزوعة البذور  
4 ملاعق كبيرة مربى المشمش

الطريقة:

1 - سخني الفرن الى درجة 200 مئوية وضعي فيه صينية خبز. انخلي الطحين في وعاء عميق واضيفي الزبدة وامزجي بأصابعك ليصبح لديك مزيج يشبه البقسماط. اضيفي البيضة وملعقة كبيرة ماء سخان وامزجي لتصبح لديك عجينة ناعمة.  
2 - اسطلي العجينة على سطح عليه طحين ومديها على قعر وجوانب صينية حجم 20 سم. انقبي القعر بشوكة طعام وضعي الصينية في الثلاجة.  
3 - لإعداد الحشوة اخفقي الزبدة والسكر ثم اضفي البيضة مع الخفق. اضيفي اللوز المطحون وملعقة كبيرة من ماء الزهر وامزجي جيداً.  
4 - مدي المزيج داخل العجينة ورتبي على سطحه انصاف التمر بالجزء المقطوع الى الاسفل. اخبزي 10 - 15 دقيقة ثم خفصي الحرارة الى 180 مئوية واخبزي 15 - 20 دقيقة.  
5 - اخرجي التورتة واتركها لتبرد. سخني مربى المشمش قليلاً ومرريه عبر مصفاة. رشي على التورتة ماء الزهر المتبقية.  
6 - امسحي سطح التورتة بالمربى وقدميها بدرجة حرارة الغرفة.

## تارت التمر واللوز



تأثيره على الجهاز الهضمي: يحسن الكركم من عملية الهضم بشكل كبير. و يمنع حدوث الانتفاخات البطنية، كما انه ينمي الجراثيم المفيدة في الأمعاء ( الفلورا). ويعيد التوازن اليها. ويزيد من قدرة الجهاز الهضمي على هضم البروتينات و هضم الدهون بشكل كبير نظراً لأنه يدفع خلايا الكبد إلى طرح عصارة الصفراء المتشكلة فيها إلى القناة الهضمية، حيث ان لعصارة الصفراء دور أساسي في هضم المواد الدهنية. واستحلابها في الأمعاء

تأثيره على الجهاز الهضمي: يحسن الكركم من عملية الهضم بشكل كبير. و يمنع حدوث الانتفاخات البطنية، كما انه ينمي الجراثيم المفيدة في الأمعاء ( الفلورا). ويعيد التوازن اليها. ويزيد من قدرة الجهاز الهضمي على هضم البروتينات و هضم الدهون بشكل كبير نظراً لأنه يدفع خلايا الكبد إلى طرح عصارة الصفراء المتشكلة فيها إلى القناة الهضمية، حيث ان لعصارة الصفراء دور أساسي في هضم المواد الدهنية. واستحلابها في الأمعاء

## فوائد الكركم