



أطباق رمضانية

«الأنباء» معكم على مائدة الإفطار في رمضان. لنقدم بأيدي أشهر الشيفات في أعرق الفنادق الكويتية أشهر الأطباق والوجبات الرمضانية ونشمل الأطباق الرئيسية والشوربات والحلويات والسلطات، إلى جانب قواعد وأسس الغذاء السليمة في هذا الشهر الكريم.

كثناكاش كباب



نصيحة اليوم:

{وكلوا واشربوا ولا تسرفوا}
«الأعراف»

تلك هي آية في كتاب الله. جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات. فإذا جاء شهر رمضان، والتزم الصائم بهذه الآية. ونجس الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة. وخرج في نهاية شهر رمضان. وقد نقص وزنه قليلاً. وانخفضت الدهون. يكون في غاية الصحة والسعادة. وذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه. وارتياحاً في جسده. فكثر من الحلويات والوجوه والدهن تحول في الجسم إلى دهون. وزيادة في الوزن، وعيب على القلب. وقد اعتاد الكثير منا على حبس بطنه بإصناف الطعام. ثم يطفئ لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المنعجات. وقد أكد الباحثون أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين، للأسف الشديد، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ورغم إصرارهم في تناول الأطباق الرمضانية السمنة والحلويات. فإن صيام رمضان قد يحقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار 2-3 كيلوغرامات في عدد من الدراسات العلمية.

صلصة الطماطم

الطريقة

تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة ويفرم كل من البصل والثوم. يشوح الثوم والبصل بالزيت في قدر على النار لمدة دقيقتين، ثم تضاف مكعبات الطماطم مع التحريك المستمر. يضاف الملح والفلفل ويغطى القدر لمدة 5 دقائق، ثم يضاف البقدونس المفروم.

المكونات

60 غرام الطماطم
20 غرام البصل
10 غرامات ثوم
20 مل زيت زيتون
5 غرامات ملح
فلفل

كفتة الضأن

الطريقة

ينزع الدهن من اللحم ويقطع إلى مكعبات صغيرة وتوضع في وعاء. تقطع الطماطم، والبصل، والثوم، والبقدونس، والدهن وتوضع فوق اللحم. يوضع اللحم والخضروات في فرامة اللحم مع الملح والتوابل السبعة وتفرم جيداً ثم توضع في البراد.

المكونات

100 غرام لحم ضأن
20 غرام طماطم
10 غرامات بصل
20 غرام دهن
5 غرامات ثوم
5 غرامات من التوابل السبعة
10 غرامات بقدونس

المكونات

150 غرام كفتة لحم ضأن
40 غرام فليفلة
40 غرام كزبرة
30 غرام طماطم
10 غرامات مكسرات
10 غرامات سماق
30 غرام بصل
10 غرامات مكسرات
20 مل زيت زيتون
10 غرامات ثوم
10 غرامات بقدونس

الإعداد والتقديم

تقلي قطع اللحم حتى تنضج ثم توضع في الفرن لمدة 10 دقائق. يقلق البصل، والفلفل، والثوم، والكزبرة، وزيت الزيتون ثم يضاف البقدونس وصلصة الطماطم. عندما تصبح الصلصة جاهزة توضع في طبق وتوضع فوقها الكفتة ليغطيها البصل والطماطم والسماق. يزين الطبق بالمكسرات والبقدونس.

مهلبية الفراولة

الإعداد والتقديم

يخلط كل من الحليب، والقشدة والسكر في وعاء ويرفع على النار حتى الغليان. يضاف إليه ماء الورد والطحين وصلصة الفراولة ويوضع في البراد حتى يكتسب قواماً هلامياً. يزين بالفستق والفراولة الطازجة.

المكونات

50 مل حليب
60 غرام قشدة
20 غرام فستق
30 غرام سكر
40 غرام صلصة الفراولة
5 غرامات ماء ورد
20 غرام طحين ذرة

حمص بالفستق

المكونات

250 غرام حمص
30 غرام مسحوق الصودا
20 غرام طحينة
60 غرام فستق
15 غرام ملح
5 غرامات ملح ليمون
20 مل زيت ذرة

40 مل زيت زيتون
5 غرامات بقدونس
10 غرامات ثوم
5 غرامات فلفل أحمر

الإعداد والتقديم

ينقع الحمص بالماء في الليلة السابقة مع القليل من بودرة الصودا.

في اليوم التالي، يغسل الحمص جيداً ويغلى مع الصودا. وقيل أن ينضج تماماً تحتفظ بكمية قليلة منه للترتين ونترك الكمية المتبقية تغلي حتى تنضج تماماً. ترفع عن النار وتغسل جيداً لإزالة القشور. يوضع الحمص في مصفاة مع القليل من الثلج فوقه. يضرب الحمص في الخلاط مع الثوم،

ثم تضاف الطحينة، والملح، وملح الليمون مع القليل من مكعبات الثلج حتى يكتسب الحمص قواماً ناعماً ومتماسكاً ويوضع في طبق التقديم. يضاف الفستق إلى الحمص ويزين بالفلفل الأحمر والبقدونس المفروم وحبوب الحمص في المنتصف مع زيت الزيتون والفستق.

نشورية العدس

المكونات

100 غرام عدس أحمر
30 غرام بصل
20 غرام كراث
30 غرام بطاطس
10 غرامات ثوم
10 غرامات زبدة

الإعداد والتقديم

ينقع العدس قبل 3 ساعات، يقطع البصل، والكراث، والثوم والبطاطس إلى مكعبات. تذوب الزبدة في مقلاة وتوشح الخضروات، ثم يضاف إليها العدس، والماء، والكمون، والملح، والفلفل. عندما ينضج العدس، يرفع عن النار ويضرب في الخلاط. توضع الشوربة في وعاء التقديم مع شرائح الليمون والخبز المحمص كطبق جانبي.



تنبولة

مع الرمان

الإعداد والتقديم

يفرم البقدونس ناعماً ويوضع جانبا. يقطع كل من البصل والطماطم إلى مكعبات صغيرة. يغسل البقدونس ويصفى من المياه ويوضع في وعاء. يضاف إليه البصل، والنعناع المفروم، والطماطم، والبرغل، والدبس، وزيت الزيتون وعصير الليمون. تخلط المكونات جيداً وتوضع في طبق التقديم. يزين الطبق بالطماطم المفرومة، والبصل، وحبوب الرمان وأوراق النعنع.

المكونات

80 غرام بقدونس
50 غرام طماطم
30 غرام بصل
50 غرام دبس
30 غرام بذور الرمان
20 غرام برغل
20 مل زيت الزيتون
20 مل عصير الليمون
5 غرام ملح
30 غرام ليمون طازج
10 غرام نعناع