

'الانباء' معكم على مائدة الإفطار في رمضان. لتقدم بأيدي أشهر الشيفات في أعرق الفنادق الكويتية أشهر الأطباق والوجبات الرمضانية وتشمل الأطباق الرئيسية والشوربات والحلويات والسلطات، إلى جانب قواعد وأسس الغذاء السليمة في هذا الشهر الكريم.

أطباق رمضانية

JW MARRIOTT
KUWAIT CITY



طاجين لحم الغنم بالكسكسي والخضار على الطريقة المغربية



الطريقة

- 1 - قومي بطبخ البصل حتى يصبح لونه بنيا، ثم يضاف الجزر والكرفس والكرات، والثوم وأوراق الغار، والطماطم ومعجون الطماطم، ثم يترك الخليط على نار هادئة من 3 إلى 4 ساعات.
- 2 - اضيفي القليل من الملح والفلفل ويغطى الإناء بورق الألومنيوم.
- 3 - يطبخ الكسكسي في الماء الساخن لمدة 10 دقائق.
- 4 - قومي بطبخ الجزر والبطاطا الحلوة مع الثوم.
- 5 - توضع جميع العناصر في الطاجين للتقديم.

- 2 غرام بصل أخضر
10 مللي كريمه طازجة
5 غرامات زبدة
5 مللي معجون طماطم
4 غرامات ملح
1 غرام فلفل أسود
600 غرام فلفل أسود
600 غرام لحم غنم
40 غراما شمره
60 غراما كسكسي
15 غراما زبيب

- 2 مللي زيت زيتون
20 غراما جزر مقطع
5 غرامات كرفس
10 غرامات كرات
10 غرامات بصل مقطع
50 جراما ثوم
10 غرامات أوراق الغار
10 غرامات طماطم مقطع
10 غرامات بطاطا حلوة
30 غراما بطاطا

التثيف جوزيف

..وتوصيات للصائمين



مدير المطبخ الشيف جوزيف ديكوستا قدم نصائحه للصائمين قائلا: يجب ألا ياكلوا كثيرا على الإفطار، لأن الجسم كالمكبنة، اذا وضعت به أشياء كثيرة حتما سيتعب، لذلك يجب ان يبدأ الإفطار في رمضان بتناول أطعمة خفيفة كالعصائر،

والشوربة والسلطة وبعدها يأخذ الصائم فترة راحة لمعدته لكي تتهيا لتناول باقي طعام الإفطار بعد فترة. وبالنسبة لمرضى السكر قال ديكوستا انه من الأفضل لهم كذلك تناول افطار خفيف ويستحسن ان يذهبوا الى ناد صحي أو يمارسون رياضة المشي حتى يحرقوا السكر، ويجب ان يتعدوا عن الحلويات قدر الإمكان. كما عليهم الابتعاد عن الرز والخبز أيضا لاحتوائهما على نسبة كبيرة من السكر والكربوهيدرات.

التثيف فتحي

يقدم نصائحه للمرضى في رمضان



الشيف فتحي الغمري قدم نصائحه لمرضى الكلى في الصيام قائلا انه يجب عليهم بعد السحور وقبل اذان الفجر ان يشربوا ماء كثيرا وان يتناولوا الزبادي، لأن اللبن الرائب يحتفظ بالماء داخل الجسم أطول فترة ممكنة، وعليهم ان يبدأوا افطارهم بشرب العرق سوس لأنه قلوي فيحدث توازنا في المعدة.

على مرضى الكلى أيضا تناول الحليب مع التمر في افطارهم، لأن التمر اسرع مادة سكرية تمتص على الاطلاق، وهي سهلة الهضم ولا تسبب عسرا للمعدة.

اما مرضى السكر فعندما يصومون يهبط السكر بطبيعته لديهم، فيستعاض عنه بسكر التمر، يتناولونه مع الحليب في الإفطار فهو مهم لمعادلة الحموضة التي تحدث من الصوم طوال النهار. يأخذون بعد ذلك فترة راحة ثم يكملون الإفطار حتى لا يصابوا بالتخمة.

بالنسبة لمرضى القلب بالتحديد نصح الشيف الغمري بعدم التعامل مع المواد الدهنية الموجودة بالطعام الا بكميات محدودة، فعليهم ان يحذروا من الدهون الثلاثية وكذلك الكوليسترول.

الصوم لمرضى القلب أفضل له لأنه يزيل الدهون الثلاثية والكوليسترول، فإذا أراد تناول البروتين على الإفطار فيجب أن يكون نباتيا وليس حيوانيا. يمكنه ان يتناول قطعة لحم ولكن يفضل ان تكون قطعة من صدر الدجاج لاحتوائها على البياض وليس دهونا، ولا يتناولها مع الجلد، حتى لا يرتفع الكوليسترول والدهون الثلاثية.

مرضى القلب يجب ان يتعد عن أي دهون في اللحم، ولكن يمكنه ان يأخذ قطعة صغيرة فقط وأن تكون من اللحم الأحمر، وليس من اللحم المدخن. وينطبق على مريض الضغط ما ينطبق على مريض القلب، فعليهم الابتعاد عن الصوديوم والمخللات لأن عنصر الصوديوم الموجود في ملح الطعام يرفع الضغط بصورة سريعة وعليهم الابتعاد عن الدهون المشبعة وهي السمنة والزبدة، وأن يستخدموا بدلا منها زيت الزيتون الأصلي.



سلطة

الخيار والطماطم مع الفلافل والجبنة وصلصة الطحينة

الحمص مع الفاصوليا البيضاء ليلة واحدة، ثم يخرج الخليط جيدا مع البصل، والكزبرة وبذور الكزبرة، والملح.

5 غرامات بذور الكزبرة
3 غرامات ملح

الطريقة

- 1 - يغسل الخس جيدا.
- 2 - يقطع الطماطم والخيار السلي معبسات ثم يقطع الفجل والنعناع الى قطع صغيرة.
- 3 - تخرج صلصة الطحينة مع قطع المخللات.
- 4 - يحضر الفلافل، ينقع

10 مليليترات عصير ليمون
2 غرام ملح
1 غرام فلفل أبيض
30 مليليترا زيت زيتون
فلافل
75 غراما حمص
50 غراما فاصوليا بيضاء
25 غراما فلفل أخضر
15 غراما فلفل أخضر
15 غراما بصل

المقادير

100 غرام طماطم
50 غراما خيار
15 غراما خس
15 غراما نعناع
20 غراما جرجير
20 غراما فجل أحمر
20 غراما جن فيتا
20 غراما مخللات (جزر، فجل أبيض، وفلفل)
15 غراما زيتون أخضر
15 مليليترا صلصة طحينة



نتورية العدس الأسود

1 - ينقع العدس ثم يطبخ بنسبة 75٪.
2 - يقطع السبانخ ثم يطبخ مع العدس.
3 - يتبل بقليل من الملح والفلفل.
4 - يضاف الثوم ويزين بمكعبات الخبز المحمص.

الطريقة

40 غرام عدس أسود
15 غرام سبانخ
20 مليليترا مرق الدجاج
10 غرامات خبز محمص
5 غرامات زبدة غير ملحة
3 غرامات ثوم

المقادير

200 غرام عدس بني
50 غراما أرز مصري
200 غرام بصل أحمر
150 غراما زيت زيتون
10 غرامات ملح وفلفل

مجدة

مصفوية

200 غرام عدس بني
50 غراما أرز مصري
200 غرام بصل أحمر
150 غراما زيت زيتون
10 غرامات ملح وفلفل

المقادير

200 غرام عدس بني
50 غراما أرز مصري
200 غرام بصل أحمر
150 غراما زيت زيتون
10 غرامات ملح وفلفل

الطريقة

- 1 - يغلى العدس حتى يطهى جيدا.
- 2 - يطبخ الأرز ويوضع جانبا.
- 3 - تخلط العناصر جيدا ثم توضع فوق النار للتسخين.
- 4 - تتبل بواسطة الملح والفلفل ثم تزين بدوائر البصل المقلية.
- 5 - يضاف القليل من زيت الزيتون.



صلصة التوت

مثل العجين، ثم يضاف البيض والزبدة.
3 - يترك العجين حتى يبرد ثم تصنع كرات صغيرة ونقوم بحشو الفستق داخل الكرات، بعد ذلك نوضع الكرات في الفرن لمدة 30 دقيقة.
4 - يغلي قطر الزعفران حتى تصبح سماكته مثل العسل.
5 - تغلى كرات السميد في الزيت ثم تنقع في القطر لمدة ساعة.
6 - يطبخ التوت مع السكر والقرقة حتى تصبح مثل الصلصة.
7 - توضع كرات السميد والصوص في صحن التقديم.

المقادير

10 غرامات فستق
250 غراما سكر
250 غراما توت
5 غرامات قرقة
100 غرام عجين كنافه
15 غراما خليط الكرز

الطريقة

- 1 - يمزج البيض مع صفار البيض في إناء.
- 2 - يغلى الحليب والسميد حتى يصبح الخليط