فن الطياب مع ضامني

صحتي في تغذيتي

- فوائد التمر والحليب
- البسباس وفوائده

فن الطبخ

- تقنيات عمل عجين الخبز بالحبوب

فن المائدة

- فن الضيافة في المغرب

تابعونا على

www.fentiab.com

فهرس

مقدمة

- مقدمة 03

صحتي في تغذيتي

- فوائد التمر والحليب 04
- البسباس وفوائده 07
- عائلة النعناع وأهم فوائده 09

فن الطبخ

- تقنيات عمل عجين الخبز بالحبوب 11

فن المزيج

- أفضل التوابل لطهي الدجاج 13

أوقات الصلاة في رمضان

- أوقات الصلاة في رمضان 16

فن المائدة

- فن الضيافة في المغرب 17

وصفات ضامتي

- وصفات 18

مقدمة

فن الطبخ في المغرب يعتبر جزءاً حيوياً من الثقافة المغربية ويتميز بتنوعه وغناه بالنكهات والتقنيات. فالمطبخ المغربي يستفيد من تنوع الثقافات التي تأثرت بها المملكة على مر العصور، مما أدى إلى تكوين تشكيلة واسعة من الأطعمة والنكهات، كالطاجين الذي يتميز باللحوم المطهوة ببطء مع الخضروات والتوابل، الكسكس باللحم والخضروات السبع، الرفيسة والبسطيلة على اشكالها. ولن ننسى الأطباق التي تمزج بين الحلو المالح كاللحم المعسل أو المروزية.

مجلة فن الطياب كعادتها تقدم لك سيدتي مجموعة من المواضيع والنصائح والتقنيات في فن الطبخ على طريقة كبار الطباخين والمتخصصين في فن العيش.

قراءة ممتعة مع مجلة فن الطياب مع ضامتي!

صحتي في تغذيتي

فوائد التمر والحليب

يعد مشروب التمر والحليب من المشروبات المغذية واللذيذة والمحبوبة في شهر رمضان، فما هي فوائد التمر والحليب؟ وكيف تستطيع إعداد هذا المشروب اللذيذ؟ اقرأ المقال لتعرف أكثر.

فوائد التمر والحليب

لمشروب التمر والحليب العديد من الفوائد الصحية المحتملة، إليك قائمة بأهمها :

تحسين صحة القلب والشرايين

قد يساعد التمر الموجود في مشروب التمر والحليب على تحسين صحة القلب، وذلك لاحتوائه على مواد تساعد على خفض مستويات الكولسترول السيء وبالتالي التقليل من فرص الإصابة بتصلب الشرايين، كما يعد مشروب التمر والحليب مشروبًا غنيًا بالبوتاسيوم الذي يساعد، عند الحصول عليه بكميات كافية، على خفض فرص الإصابة بأمراض القلب بشكل عام.

بناء وتقوية العضلات

يحتوي مشروب التمر والحليب على نسبة عالية من البروتينات التي تحتاجها العضلات لتقويتها ولزيادة كتلتها في الجسم، لذا فإن هذا المشروب قد يكون خيارًا ممتازًا للرياضيين الذين يرغبون بزيادة الكتلة العضلية وخسارة الدهون الزائدة.

صحتي في تغذيتي

فوائد التمر والحليب

علاج فقر الدم

من فوائد مشروب التمر والحليب أن تناول هذا المشروب يوميًا قد يساعد على علاج فقر الدم (Anemia) ومنع الإصابة بها، ويرجع ذلك لاحتواء التمر على نسبة عالية من الحديد والذي يحتاجه الجسم لتحفيز صناعة خلايا الدم الحمراء وتحسين تدفق الدورة الدموية.

وبسبب احتواء التمر على نسبة جيدة من فيتامين ج، فإن الحديد الذي يحتوي عليه التمر يكون من السهل امتصاصه والاستفادة منه من قبل الجسم.

علاج الإمساك

قد يساعد مشروب التمر والحليب على علاج الإمساك والوقاية منه، خاصة عند تناوله على الريق صباحًا، وهنا من الممكن شرب الحليب الدافئ الممزوج بالتمر أو عمل كوكتيل من الحليب البارد والتمر، إذ يحتوي التمر على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على تليين الأمعاء وتسهيل مرور الفضلات الصلبة عبرها.

صحتي في تغذيتي

فوائد التمر والحليب

تقوية العظام والأسنان

من فوائد التمر والحليب أنه قد يساعد على إمدادك بجرعة جيدة من البروتينات والكالسيوم ومجموعة من المعادن المختلفة، مثل: السيلينيوم، والنحاس، والمغنيسيوم، وقد يساعد مزيج العناصر الغذائية المذكور آنفًا على تقوية العظام والأسنان بشكل ملحوظ، كما قد يساعد تناول مشروب التمر والحليب بانتظام على الحماية من هشاشة العظام.

تحسين صحة الجهاز العصبي

يحتوي مزيج التمر والحليب على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن التي، عند الحصول على جرعات كافية منها يوميًا، قد تساعد على الحفاظ على صحة الجهاز العصبي وحمايته من الأمراض المختلفة، خاصة العناصر الغذائية الآتية: فيتامين ب، والبوتاسيوم، والصوديوم.

صحتي في تغذيتي

البسباس وفوائده

غالبا ما ستكون قد سمعت من قبل بالبسباس هو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة خضراء في البداية تتلون باللون الأصفر فيما بعد. طعمه عطري حلو محمص نوعا ما ورائحته طيبة ومرغوب فيها.

لنتعرف من خلال هذا المقال عن بعض أهم فوائد البسباس والاضافات التي يقدم:

تحسين الهضم

يساعد البسباس على تحسين الهضم وتخليص الجسم من الغازات، وذلك بسبب غنى البسباس بالألياف وغناه كذلك بالزيوت العطرية التي تساعد المعدة على الاسترخاء، وتساعد الطعام على الانتقال بسهولة في القناة الهاضمة أثناء عملية الهضم.

غني بالألياف

من فوائد البسباس الهامة أنه غني بشكل طبيعي بالألياف الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل كبير ليس للهضم وخسارة الوزن فقط، بخفض فرص إصابتك بالعديد من الأمراض كذلك، مثل: مرض السكري، وأمراض القلب، والإمساك، وغيرها.

صحتي في تغذيتي

البسباس وفوائده

خفض ضغط الدم

يساعد البسباس على خفض ضغط الدم وتخفيف أي التهابات أو تهيج حاصل في الأوعية الدموية في الجسم، وذلك بسبب غنى البسباس بالبوتاسيوم، والذي يحتاجه الجسم للحفاظ على مستويات ضغط الدم مضبوطة وصحية.

الوقاية من مغص الرضع

وجدت بعض الدراسات أن زيت البسباس العطري قد يساعد وبشكل كبير على تخفيف مغص الرضع المزعج والمؤلم، وقد تكون الطريقة المثلى لذلك هي قيام الأم المرضعة بتناول منقوع البسباس الساخن.

علاج اللدغات والقرصات

من فوائد زيت البسباس أن له خصائص معقمة، حيث استخدم لقرون طويلة في الطب الشعبي لعالج الجروح وتعقيمها، وكذلك التخلص من سموم الحشرات واللدغات، خاصة عند تطبيق هذا الزيت موضعيًا على مكان الإصابة.

مفيد لصحة الجهاز التنفسي

يساعد البسباس على التخلص من البلغم واحتقان الحلق والمجاري التنفسية وإزالة أعراض الكحة والتهابات الحلق، خاصة عند الغرغرة بمزيج يحتوي على زيت البسباس بمعدل 1 – 2 مرة يوميًا.

استعمالات البسباس

يستخدم البسباس كمشروب ساخن حيث يغلى مع الماء حتى تخرج جميع عناصره الغذائية المفيدة في الماء، وبعد ذلك يشرب.

كما أنه يستخدم مع الأطعمة لتعزيز نكهتها، ومن أشهر الأطعمة التي يستخدم فيها الشمر هي الكعك والمخبوزات حيث انه يعزز النكهة ويعطي رائحة مستحبة كما أنه يضيف العديد من الفوائد الصحية للطعام.

صحتي في تغذيتي

عائلة النعناع وأهم فوائده

عائلة النعناع تشمل العديد من الأعشاب العطرية اللذيذة والمنعشة. من بينها النعناع الأخضر والنعناع الفلفلي والنعناع البري والنعناع الشوكي. يمكن استخدامها في العديد من الوصفات مثل الشاي والمشروبات الباردة والحلويات والأطباق الرئيسية. كما أنها تتمتع بفوائد صحية مثل تهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف الصداع وتحسين التركيز، وفي هذا المقال سيدتي سنقدم لك معلومات حول عائلة النعناع وتفاصيل هذه المادة الغنية.

وينتمي نبات النعناع إلى عائلة الشفويات، ويوجد ما يزيد عن 25 نوعًا من النعناع.

مواصفات عشبة النعناع: هو أحد أنواع الأعشاب العطرية التابعة لعائلة النعناع، وينمو محليًا في جميع القارات باستثناء القارة القطبية الجنوبية، وتتميز زراعة النعناع بسهولتها وإمكانية إتمامها في المنزل عند الرغبة، كما ينتشر بسرعة، لذا يميل البستانيون إلى زراعته في حاويات، إذ عند زراعته مباشرة في الأرض، يمكن أن ينتشر كثيرًا، ويسيطر على الحديقة.

الموطن الأصلي لعشبة النعناع:

موطنه الأصلي أوراسيا، وأمريكا الشمالية، وجنوب إفريقيا، وأستراليا.

مواسم نمو العشبة:

تنمو هذه العشبة في أي مكان تقريبًا فهي سريعة النمو، ويمكن زراعتها في الربيع أو في الخريف في المناخات الخالية من الصقيع.

أنواع عشبة النعناع:

النعناع الياباني (Japanese Mint)

موطن هذا النوع أمريكا الشمالية وآسيا، ويُستخدم في صُنع الأدوية، وفي حالات عسر الهضم وآلام المفاصل، والعديد من الأمراض الأخرى، كما يُستخدم في الصناعات المُختلفة، لا سيما في صُنع معاجين الأسنان، وغاسولات الفم، كما أنه يُستخدم في صناعة المُنظفات، وبعض المُستحضرات، وحتى العطور.

النعناع البري (Wild Mint)

هو أحد أنواع نبات النعناع العُشبي، وينمو في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهار، وحول البرك. يشيع استخدامه في صنع الدواء، كما يتم استخدامه في حالات الإسهال.

النعناع الأفريقي (African Mint)

هو من النباتات شبه المُعمرة التي توجد في كل من قارتي أفريقيا وآسيا، ويصل طوله إلى 60 سنتيمترًا، ويمتاز النبات بالتفرعات العديدة، ويشيع استخدامه في أفريقيا في عدة حالات، كما يُعتقد أنه يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

أشهى
رمضان
مكعب المرق
خاص بالحريرة
ضامتي
خال من المواد الحافظة
بدون ملونات اصطناعية
8
ضامات
76
فوزوا في الحين بهدية
عند شراء 20 أو30 أو 40 درهم من منتوجات ضامتي
* في الأسواق الكبرى

فن الطبخ

تقنيات عمل عجين الخبز بالحبوب

عمل عجين الخبز بالحبوب يتطلب بعض التقنيات الخاصة لضمان الحصول على خبز لذيذ وصحي.

إليك خطوات أساسية لتحضير عجين الخبز باستخدام الحبوب:

المكونات

الدقيق الكامل:

استخدمي دقيقًا كاملاً من الحبوب (على سبيل المثال، دقيق قمح كامل أو دقيق شوفان).

الماء:

استخدمي ماء فاتر، لكن ليس ساخنًا جداً. درجة حرارة الماء المثلى تساعد في تنشيط الخميرة.

الخميرة:

يمكن استخدام خميرة جافة أو طازجة وفقاً لتفضيلاتك.

السكر:

يمكن إضافة ملعقة صغيرة من السكر لتغذية الخميرة.

الملح:

يرفع من مذاق العجين ويساعد في تنظيم عملية الخميرة.

زيت الزيتون (اختياري):

يضيف زيت الزيتون نكهة جيدة وقواماً للعجين.

فن الطبخ

تقنيات عمل عجين الخبز بالحبوب

الخطوات

تفعيل الخميرة:

إذا كنت تستخدمين خميرة جافة، ضعيها في الماء مع ملعقة صغيرة من السكر واتركيها لبضع دقائق حتى تنشط وتصبح فعالة. إذا كنت تستخدمين خميرة طازجة، قومي بذلك مع الماء الفاتر.

مزج المكونات:

في وعاء كبير، قومي بمزج الدقيق الكامل والملح. أضيفي الخميرة وباقي المكونات. قومي بالتدريج بإضافة الماء واستمري في العجن حتى تحصلي على عجينة ناعمة ومرنة. أضيفي مجموعة من الحبوب كزريعة الكتان، النافع، بدور نوار الشمس أو السمسم المفيدة للصحة.

العجن:

اعجني العجينة على سطح مرشوش بالدقيق لمدة 15-10 دقيقة. استخدمي كف اليدين للضغط والطي، وقومي بدوران مستمر لتحسين مرونة العجين.

التخمير:

ضعي العجينة في وعاء كبير مدهون بقليل من الزيت. غطيها بمنشفة نظيفة واتركيها في مكان دافئ لتتخمر حتى يتضاعف حجمها (عادة ما يستغرق حوالي ساعة إلى ساعتين).

التشكيل:

بعد الاختمار، قومي بتقسيم العجينة وشكليها حسب الرغبة. يمكنك صنع رغيف كبير أو قطع صغيرة للخبز الفردي.

الخبز

سخني الفرن إلى درجة حرارة محددة مسبقًا. ضعي العجين على صفيحة فرن واتركيها تخبز حتى تصبح ذهبية اللون وتصدر صوتًا عند الطرق عليها.

التبريد والتقطيع

اتركي الخبز ليبرد قليلاً قبل تقطيعه. هذا يساعد على تثبيت الهيكل الداخلي للخبز.
باستخدام هذه التقنيات، يمكنك الاستمتاع بعجين الخبز الصحي واللذيذ الذي يحتوي على فوائد صحية للجسم.

فن المزيج

أفضل التوابل لطهي الدجاج

تختلف طرق طهي الدجاج بحسب المناطق والثقافات، وتختلف لذة هذا الأخير بحسب التوابل المعتمدة أو المعروفة في المنطقة إلا أنه بعض المكوّنات التي يتم إضافاتها في الدجاج قد لا تكون جميعها صحيحة واليوم سنقدم لك التوابل المناسبة لتحضيره.

توابل الدجاج

- نصف ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزّنجبيل المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الزّعتر النّاشف
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة
- ملعقتان كبيرتان من الكاري
- ملعقة كبيرة من بودرة الثّوم
- ملعقة كبيرة من الكركم
- ملعقة كبيرة من بودرة البصل
- ملعقة كبيرة من البابريكا.

طريقة التّحضير

ضعي جميع البهارات في المطحنة وقومي بطحنها جيدا. ضعي البهارات في قنينة محكمة الإغلاق للحفاظ على نكهتها واستخدامها عند الحاجة.

فن المزيج

طريقة أخرى لطبخ الدجاج

مكوّنات البهارات

- ملعقتان صغيرتان من الكمّون
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المجفّفة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من بودرة الشطّة
- ملعقة صغيرة من بودرة البابريكا الحلوة
- ملعقة صغيرة من الزّعتر البريّ
- ملعقة صغيرة من بودرة الثّوم
- ملح حسب الرّغبة.

طريقة التّحضير

خلط البهارات معا وطحنها لتصبح ناعمة جدا وممزوجة تماما.

تقطيع الدجاج واللّحم البقري على شكل شرائح متساوية الأحجام ووضعهما في وعائين منفصلين.

تتبيل الدّجاج بثلث كميّة البهارات مع ملعقة من الزّيت النّباتي، وتتبيل اللّحم بنفس كميّة بهارات الدّجاج وملعقة من الزّيت، وتركها قليلاً لتتشرّب

التتبيل جيّداً.

تسخين المقلاة وإضافة الدّجاج إليها على نارٍ عالية لمدّة دقيقة مع تقليبه، ومن ثمّ تخفيض الحرارة من متوسّطة إلى هادئة إلى أن ينضج الدّجاج تماماً.

تسخين المقلاة بعد نضج الدّجاج، وإضافة اللّحم البقري وتقليبه على نار عالية لمدّة دقيقة، ومن ثمّ جعل الحرارة متوسّطة حتى ينضج اللحم تماماً.

فرم البصل، الفلفل الحلو بألوانه الثّلاث والفلفل الحار على شكل شرائح.

وضع بعض الزّيت وتسخينه في مقلاة تشويح اللّحم، ومن ثمّ تشويح الخضراوات لدقائق قليلة وإضافتها إلى اللحوم ورفعها عن النار.

إضافة ملعقتين من الدّقيق إلى المقلاة ذاتها، وتقليبه لمدّة دقيقة، ومن ثمّ إضافة مرق الدّجاج الدافئ والثلث الباقي من البهارات وتحريك الخليط جيّداً.

إضافة اللحم، الدّجاج والخضراوات إلى المقلاة وتقليبها لمدّة دقيقة على نار عالية.

تقديم الفاخيتّا ساخنة مباشرة مع التورتيلا أو الأرز.

ضامتي
مكعب المرق
بنة الغنمي
مكعب المرق
بنة الدجاج
مكعب المرق
بنة البكري
ضامتي
Aux Epices
بتوابل
100%
BIO
خال من
المواد الحافظة
8
ضامات
Agrément sanitaire
MA
SA 5.9.18
بنة بتوابل 100% بيو

أوقات الصلاة

أوقات الصلاة في رمضان حسب مدينة الدار البيضاء و ما جاورها

اليوم	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
11 مارس	05:26 ص	06:54 ص	12:48 م	04:10 م	06:42 م	08:12 م
12 مارس	05:25 ص	06:53 ص	12:48 م	04:10 م	06:43 م	08:13 م
13 مارس	05:24 ص	06:51 ص	12:47 م	04:10 م	06:44 م	08:14 م
14 مارس	05:22 ص	06:50 ص	12:47 م	04:11 م	06:44 م	08:14 م
15 مارس	05:21 ص	06:49 ص	12:47 م	04:11 م	06:45 م	08:15 م
16 مارس	05:20 ص	06:47 ص	12:47 م	04:11 م	06:46 م	08:16 م
17 مارس	05:18 ص	06:46 ص	12:46 م	04:12 م	06:47 م	08:17 م
18 مارس	05:17 ص	06:45 ص	12:46 م	04:12 م	06:48 م	08:18 م
19 مارس	05:15 ص	06:43 ص	12:46 م	04:12 م	06:48 م	08:18 م
20 مارس	05:14 ص	06:42 ص	12:45 م	04:13 م	06:49 م	08:19 م
21 مارس	05:12 ص	06:41 ص	12:45 م	04:13 م	06:50 م	08:20 م
22 مارس	05:11 ص	06:39 ص	12:45 م	04:13 م	06:51 م	08:21 م
23 مارس	05:10 ص	06:38 ص	12:45 م	04:13 م	06:51 م	08:21 م
24 مارس	05:08 ص	06:37 ص	12:44 م	04:13 م	06:52 م	08:22 م
25 مارس	05:07 ص	06:35 ص	12:44 م	04:14 م	06:53 م	08:23 م
26 مارس	05:05 ص	06:34 ص	12:44 م	04:14 م	06:54 م	08:24 م
27 مارس	05:04 ص	06:32 ص	12:43 م	04:14 م	06:54 م	08:24 م
28 مارس	05:02 ص	06:31 ص	12:43 م	04:14 م	06:55 م	08:25 م
29 مارس	05:01 ص	06:30 ص	12:43 م	04:14 م	06:56 م	08:26 م
30 مارس	04:59 ص	06:28 ص	12:42 م	04:15 م	06:56 م	08:26 م
31 أبريل	04:58 ص	06:27 ص	12:42 م	04:15 م	06:57 م	08:27 م
1 أبريل	04:56 ص	06:26 ص	12:42 م	04:15 م	06:58 م	08:28 م
2 أبريل	04:55 ص	06:24 ص	12:42 م	04:15 م	06:59 م	08:29 م
3 أبريل	04:53 ص	06:23 ص	12:41 م	04:15 م	06:59 م	08:29 م
4 أبريل	04:52 ص	06:22 ص	12:41 م	04:15 م	07:00 م	08:30 م
5 أبريل	04:50 ص	06:20 ص	12:41 م	04:15 م	07:01 م	08:31 م
6 أبريل	04:49 ص	06:19 ص	12:40 م	04:15 م	07:02 م	08:32 م
7 أبريل	04:47 ص	06:18 ص	12:40 م	04:16 م	07:02 م	08:32 م
8 أبريل	04:46 ص	06:17 ص	12:40 م	04:16 م	07:03 م	08:33 م
9 أبريل	04:44 ص	06:15 ص	12:40 م	04:16 م	07:04 م	08:34 م

فن المائدة

فن الضيافة في المغرب

يشتهر المغاربة بفن الضيافة الذي لا مثيل له. نعم، فالمغاربة يعتبرون فن الضيافة جزءًا مهمًا من ثقافتهم. يُعتبر الاستقبال وتقديم الضيافة بشكل جيد علامة على الكرم والاحترام في المجتمع المغربي. فيتسمون بالترحيب الحار والودي تجاه الضيوف، ويظهرون اهتمامًا حقيقيًا بضيوفهم ويبذلون جهدًا لجعلهم يشعرون بالراحة والترحاب.

وفي رمضان، تهتم الاسر باستدعاء أحبائها لتناول الفطور ويستبدلون الدعوات فيما بينهم ردا للجميل وحسن الضيافة. فإليك بعد النصائح المقدمة من مجلة فن الطياب لحسن استقبال الضيوف وتقديم مائدة أنيقة وجذابة:

- اختاري طقم المائدة متناسق وأنيق، بألوان هادئة تبرز جمالية المأكولات المحضرة. اختاري مناديل وكؤوس زجاجية بلون يتناسق مع الأطباق.
- اخلقي بعض الطقوس التقليدية عبر وضع بخور العود مثلا أو وضع موسيقى هادئة ومنخفضة كالموسيقى الروحية أو الأندلسية العريقة.
- استقبلي ضيوفك بلباس تقليدي كقفطان أو جلابة خفيفة تساعدك على التنقل من المطبخ إلى صالون الضيافة بكل أريحية.
- شكلي مائدة متنوعة: المائدة المغربية تمتاز بتشكيلتها المتنوعة بشتى أنواع المقبلات والحلوة كالشباكية وبريوات اللوز والتمر والحليب والعصائر، وكذلك الشوربات والأطباق الرئيسية. من المهم تقديم الاختيار للضيف لتحسيسه بالاهتمام وهذه فضيلة من فضائل الضيافة المغربية.
- تقسيم المأكولات: من الضروري تقديم المأكولات بطريقة مقسمة. الأساسيات أولا، مثل التمر، والحليب والعصائر والشوربات. ثانيا المكملات: تقديم المملحات كالسيكار أو البيتزا مثلا أو المعجنات كالبغرير أو الرغايف ... مع ترك الاختيار للضيف لنوعية المشروب الذي يحب تناوله: شاي أو قهوة. ترك الطبق الرئيسي المحضر للعشاء كاللحم أو البسطيلة أو طبق الدجاج بعد فاصل ساعة أو ساعتين من الفطور، مع المحليات كديسير منعش أو مثلجات حسب المتوفر... من الخطأ تقديم كل شيء في دفعة واحدة لأنه يخلق إحساسا بالشبع السريع والانتفاخ عند الضيف وبهذا لا يتم الاستمتاع بتذوق كل المأكولات التي حضرتها.
- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة، حيت يجب الانتباه لاحتياجات الضيف وتفضيلاته في تناول بعد المأكولات، حلوة أو بدون سكر مثلا.. ودعوته لتذوق طبق معين ترحيبا به كما يجب الحوار وخلق فرص للتواصل والنقاش في مواضيع مختلفة ضمانا لراحته. فهذا نوع من الترحاب الذي يتسم به المغاربة.

في المجمل، يُعتبر فن الضيافة في المغرب جزءًا مهمًا من الهوية الثقافية، وهو يساهم في بناء علاقات قوية بين الأفراد والمجتمع.

وصفات ضامتي

حساء الشوفان بالخضر

المقادير

- 4 معالق كبار شوفان
- 1 حبة بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 حبات جزر مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 حبات لفت أبيض مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 حبات قرع أخضر مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 معالق كبار قزبر ومعدنوس مقطع
- 2 حبات كراث مقطعة
- 3 قطع كرافس مقطعة
- ملح، ابزار، ملعقة صغيرة سكنجبير
- 4 ورقات موسى
- **بنة الطياب الثوم**
- حبة طماطم مقطعة قطع صغيرة بدون قشرة
- 2 معالق كبار زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- نصف حامضة

الطريقة

في إناء نضع زيت الزيتون والكراث، الكرافس و بنة الطياب الثوم فوق نار متوسطة، ثم نضيف الخضر مع التقليب ثم نضيف التوابل وبعدها معجون الطماطم والقزبر والمعدنوس ثم لتر ونصف من الماء الساخن.

نتركها تنضج ثم نضيف الشوفان مع التحريك وننقص من النار.

نستمر في التحريك كل فينة وأخرى حتى تنضج الشوربة، نضيف نصف حامضة مقطعة ونقدم.

وصفات ضامتي

شوربة البروكولي-جلبانة والجبن

المقادير

- 300غ بروكولي
- 400غ جلبانة
- 150غ جبن
- 1 كراث
- **بنة الطياب الربيع**
- **بنة الطياب الثوم**
- **2 معالق كبار مايفين**
- **1 ضامتي دجاج**
- ملح، ابزار، زنجبيل
- 2 معالق كبار زيت الزيتون
- ملعقة زبدة

الطريقة

1) في إناء نضع زيت الزيتون والزبدة على النار المتوسطة، ثم نضيف الكراث و بنة الطياب الثوم

2) نضيف البروكولي والجلبانة ثم التوابل ونضيف عليهم 2 معالق كبار مايفين، 1 لتر من الماء المغلي.

3) بعدما تنضج الخضر نضيف الجبن ونطحن الكل حتى نحصل على حساء متجانس. ويقدم

وصفات ضامتي

شوربة الجمبري

المقادير

- 2 حبات الجزر
- 2 بصل أخضر
- 30غ فطر أسود / نصف حامضة
- 250غ كروفيت (الجمبري)
- 100غ شعرية صينية
- 2 عروش كرافص
- ربطة قزبر ومعدنوس
- 200 مل قشدة
- ملح، إبزار، زنجبيل
- **ضامتي السمك**
- هريسة حسب الذوق
- 3 فصوص ثوم
- زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

1) في إناء نضع زيت الزيتون والزبدة والبصل الأخضر، نضيف نصف القزبر والمعدنوس ونحتفظ بالباقي للأخير.
2) نضيف الجمبري في الماء المغلي.
3) نقطع الشعرية الصينية بمقص ثم نضيفها إلى الشوربة.
4) نأخذ الفطر الأسود نضعه في الماء الساخن ثم نقطعه ونضيفه إلى الشوربة
4) في الأخير نضيف القشدة وما تبقى من القزبر والمعدنوس، نصف حامضة مقطعة ونقدم

وصفات ضامتي

حريشات بالخليع

المقادير

- 550غ سميده رقيقة
- 150غ خليع
- نصف كأس دهن الخليع
- **1 كيس خميرة إديال**
- **ضامتي خروف**
- 2 كؤوس حليب
- 100غ جبن للدهن

الطريقة

1) في وعاء، نفرغ 500غ سميدة ونترك 50غ على جنب ثم نضيف خميرة إديال
2) نذيب دهن الخليع، نضيف إليه ضامتي خروف ونسكبه فوق خليط السميدة.
3) نجمع العجين بالحليب ونتركه ليرتاح 20 دقيقة
4) نأخذ الخليع، نقطعه قطع صغيرة ونضيف الجبن و نمزج الخليط
5) نأخذ قليل من العجين ثم نحشوه بالجبن والخليع و نضعه فيما تبقى من السميدة من الجانبين، ونطهو في مقلاة ساخنة

وصفات ضامتي

بريوات بالسردين والسبانخ

المقادير

- 250غ ورقة البسطيلة
- 500غ سردين
- 20غ سبانخ
- حامضة مصيرة
- 4 فصوص ثوم
- **ضامتي باط**
- ربطة قزبر
- ملح، ابزار، هريسة، زنجبيل
- 50غ جبن مبشور (اختياري)

الطريقة

1) في طحان كهربائي نضع السردين و السبانخ و الثوم و القزبر وضامتي باط مع جميع المكونات لتطحن حتى نحصل على خليط متجانس

2) نطهو الخليط في مقلاة ثم ندخله للفرن

3) نأخذ ورقة البسطيلة، نشكل مستطيلات، نحشوها بخليط السردين ونلفها بريوات و نقلي في زيت ساخن. و تقدم

وصفات ضامتي

المسمن بالكفتة و الفرماج بورقة البسطيلة

المقادير

- 250غ ورقة البسطيلة
- 500غ كفتة
- 1 بصلة
- 1 ملعقة صغيرة كاري
- **ضامتي زعفران**
- 1 طماطم
- 100غ جبن مبشور
- قزبر و معدنوس مقطع

الطريقة

1) في وعاء نضع كفتة، نبشر فوقها البصل والطماطم، ضامتي زعفران و الكاري، القزبر و المعدنوس ثم نخلط الكل. و نطهو في مقلاة

2) نأخذ ورقة البسطيلة نحشوها بالكفتة ونضيف الجبن المبشور ثم نشكلها مربعات

3) في مقلاة ساخنة مع القليل من الزيت نضع مربعات المسمن تنضج من الجهتين ونقدمها ساخنة.

وصفات ضامتي

فطائر بكبدة بيبي والجبن

المقادير

- 500غ دقيق
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- ملح
- **خميرة إديال**
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 70غ زبدة
- 450 مل حليب
- 400غ كبدة بيبي
- 1 بصل
- 1 طماطم
- 1 م ك معجون طماطم
- **بنة الطياب الثوم**
- ملح، ابزار، كمون، زنجبيل، زيت زيتون، ملعقة كبيرة زبدة، قزبر و معدنوس

الطريقة

1) في نصف كأس ماء دافئ نضع خميرة الخبز والسكر و يترك جانبا 5 دقائق

2) في إناء، نضع الدقيق، الملح، خميرة إديال وخميرة الخبز ثم الحليب الدافئ ونجمع العجين ببطئ. ندخل الزبدة في العجين على مراحل مع الدلك جيدا حتى تصبح لينة. نتركها جانبا لتخمر

3) نعد الحشوة: في مقلاة نضع الزيت والزبدة ثم بنة الطياب الثوم و البصل شرائح و نتركهم قليلا فوق النار ثم نضيف قطع الكبد و نتركها تنضج. نضيف الطماطم مقطعة بدون قشرة ثم معجون الطماطم والتوابل، ضامتي زعفران و أخيرا القزبر و المعدنوس و نرفعها على النار و نتركها تبرد

4) نأخد العجين و نمدها طويلا، ثم نأخذ منها قطع صغيرة متساوية، نشكلها كويرات، نرتبهم في صينية الفرن ونحدث وسطها حفرة، نتركها تخمر، ثم ندهنها بالحليب و قطرات الخل و القليل من الخشخاش ثم نملؤها بالحشوة و ندخلها الفرن.

وصفات ضامتي

كراتان بالشيفلور والكروفيت

المقادير

- 300غ شيفلور
- 200غ كروفيت
- **كيس بيشاميل ضامتي بالفروماج**
- نصف لتر حليب
- **بنة الطياب الثوم**
- ملح وإبزار
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة حبق

الطريقة

1) نأخذ الشيفلور قطع صغيرة نسلقها في الماء و الملح
2) في مقلاة وعلى نار متوسطة نضع الكروفيت مع زيت الزيتون و بنة الطياب الثوم المبشور يتشحر قليلا ثم نضيف الملح و الإبزار و نرفعه على النار و نضيف الحبق المقطع.
3) في إناء نفرغ كيس ضامتي بيشاميل و الحليب و نحرك ثم نضعه على النار مع التحريك حتى الحصول على صلصة بيشاميل متجانسة.
4) في قالب الفرن، نضع الشيفلور ثم الكروفيت

وصفات ضامتي

طاجين جلبانة والقرعة الخضرا

المقادير

- 1كلغ جلبانة
- 1 كلغ اللحم البقري
- 1 كلغ قرعة خضراء
- 1 حبة طماطم
- حامضة مصيرة
- 3 م ك زيت الزيتون
- 2 بصل
- 2 م ك قزبر ومعدنوس
- ملح وإبزار
- **مكعب ضامتي بقري**
- **بنة الطياب زعفران**
- 3 ضروس ثوم

الطريقة

1) نقطع البصل ونضعه في الطاجين ثم نضيف عليه الزيت والثوم واللحم فوق نار متوسطة.

2) نضيف الملح والإبزار وبنة الطياب زعفران ونخلط جيدا

3) نضيف قزبر ومعدنوس وكأس من الماء ثم نغطيه ونتركه ينضج

4) بعدما ينضج اللحم نضيف القليل من الماء الساخن وضامتي بقري ثم الحامض مصير وجلبانة ونرص القرع الأخضر المقسوم على نصفين ثم حبة الطماطم مقطعة دوائر من فوق ونغطي الطاجين.

بعدما تنضج الخضر يقدم

وصفات ضامتي

الأرز بزوائد الدجاج

المقادير

- 250غ أرز
- 500غ زوائد الدجاج (les abats de poulet)
- 1 فلفلة حلوة حمراء، صفراء، خضراء
- **1 بنة الطياب زعفران**
- **1 بنة الطياب ثوم**
- 3 ورقات سيدنا موسى
- 1 م ص سكينجبير
- 1 م ص إبزار
- 1 م ص عصير الحامض
- 4 م ك زيت الزيتون
- ملح
- الربيع

الطريقة

1) نأخذ البصلة مقطعة قطع صغيرة نضعها في اناء الطبخ على نار متوسطة نضيف اليها زيت الزيتون وبنة الطياب الثوم و زعفران

2) نضيف زوائد الدجاج مقطعة ونضيف معها ورقة سيدنا موسى والفلفل الوان مقطعة

3) نضيف قزبر ومعدنوس مقطع مع الحامض

4) ثم نضيف التوابل والأرز

5) نضيف الماء الساخن ونتركه ينضج ، ويقدم

فن الطياب

مع ضامتي

fentiabdamti

www.fentiab.com