



أكلات بلدي

تتعرفون على طريقة صنع بعض

الأطباق الأردنية العريقة

بقلم: فريق نكهات عائلية

يدعم INVESTBANK سوق الشمس البلدي، وذلك من باب حرصهم على دعم الزراعة العضوية في الأردن. فقد قام INVESTBANK بتدريب المزارعين في عجلون على كيفية خفض كمية المنتجات المهذورة وتغليف المنتج بشكل سليم. وموّل البذور العضوية والمبيدات الحشرية والأسمدة الطبيعية والمياه. ويقوم المزارعون ببيع منتجاتهم كل يوم جمعة في برية الأردن التابعة للجمعية الملكية لحماية الطبيعة. وقد التقينا بكل من زينة خشاشنة (برية الأردن) ودعاء ونسيبة المومني (سوق الشمس) وانضمت إليهم دينا جرار (INVESTBANK) لطهي وصفات شهية من منتجات سوق الشمس بمناسبة عيد استقلال الأردن.



جوايكو | JWICO

تم التصوير في معرض جوايكو الجديد في شارع مكة.

*يمكنكم الحصول على مطبخكم من

جوايكو مع بطاقات INVESTBANK

الائتمانية وتسيطها على 6 أشهر

بفائدة 0%



سلطة الحراثين (من إعداد زينة)

تكفي من 2-3 أشخاص

المقادير

- 3 حبات بندورة
- 1 بصل صغير
- 1 ملعقة صغيرة نعنغ ناشف
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- سماق حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. تُقَطَّع البندورة والبصل إلى مربعات صغيرة.
2. نضيف باقي المكونات ونخلطها.



قلاية البندورة (من إعداد دعاء)

تكفي من 2-3 أشخاص

المقادير

- 4 حبات بندورة
- 2 سن ثوم
- ½ حبة فلفل أخضر حار أو حسب الرغبة
- 150 ملل زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

1. نفرم الثوم والفلفل ونقليهما بزيت الزيتون.
2. نُقَطَّع البندورة إلى دوائر أو مكعبات.
3. نضيف البندورة إلى خلطة الثوم والفلفل ونقليها.
4. نضيف الملح ونتركها على نار هادئة لمدة عشر دقائق.





AL SHAMS
FARMERS' MARKET
سوق الشمس البلدي

رشوف (من إعداد نسبية)

تكفي من 3-4 أشخاص

المقادير

½ كغم عدس

½ كغم برغل

½ كغم جميد

1 بصل

200 ملل زيت زيتون

1 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

1. نغرم البصل ناعماً.
2. نقلي البصل بزيت الزيتون حتى يذبل ويصبح لونه ذهبياً.
3. نغسّ الجُميد إلى قطع وننقعه بماء فاتر لمدة ساعة واحدة.
4. نُصفي الجُميد ونضعه في الخلاط الكهربائي.
5. نقوم بغليه لمدة نصف ساعة.
6. نضيف العدس المسلوق وسط.
7. نضع نصف كوب من ماء العدس، ثم نضيف البرغل ونسلقه مع تغطية القدر لمدة نصف ساعة.



خبیصة (من إعداد زينة)

تكفي من 3-4 أشخاص

المقادير

1 لتر عصير عنب

150 غم طحين قمح

200 غم سمسم

200 غم قريش

طريقة التحضير

1. نغلي عصير العنب ونحركه باستمرار.
2. نضيف باقي المقادير ونحركها على نار هادئة حتى يثخن المزيج.
3. نضعه في صينية في مكان مشمس لمدة 24 ساعة.
4. نُقلعه كما نرغب.



* احصلوا على مطبخكم الخاص من جوايكو عن طريق INVESTBANK واستردوا 2% عائد نقدي، وتطبيق الشروط والأحكام الخاصة بالمنتج.

