



أطباق رمضانية خفيفة

أطباق منزلية مخصصة لرمضان
ستحبها أسرته

كتبت: وفاء أبو زينة



يدعم INVESTBANK بالتعاون مع الجمعية الملكية لحماية الطبيعة 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 ومياه الري. يقوم المزارعون ببيع منتجاتهم كل يوم جمعة في سوق الشمس البلدي والكائن في برية الأردن. وفي هذا الشهر، نقدم لكم وصفات شهية لسناء مدانات بنكهة عالمية، مصنوعة من بعض المنتجات العضوية.



نكهات صحية برعاية



INVESTBANK
البنك الإستثماري

REVOLVING AROUND YOU



حمص مع كبدة الدجاج

المقادير

- 1 كغم حمص حب
- 1 ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم
- 1 كوب طحينة
- ملح حسب الرغبة
- ¼ كوب عصير ليمون
- 4 سن ثوم

طريقة التحضير

1. ننقع الحمص في الماء. نضيف بيكربونات الصوديوم ونتركه جانباً لمدة 24 ساعة.
2. نغسل الحمص ونفرجه جيداً حتى نتخلص من القشرة.
3. نضع الحمص في قدر ماء كبير ونطهوه على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعتين أو حتى ينضج تماماً.
4. نطحن الحمص باستخدام الخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعماً.
5. نضع الحمص في وعاء زجاجي ونضيف عصير الليمون والطحينة والثوم المهروس والملح حسب الرغبة.
6. نقدمه في طبق مع كبدة الدجاج.

كبدة الدجاج

المقادير

- 1 كغم كبدة دجاج
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- ¼ كوب زيت الكانولا
- 2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
- ¼ كوب صنوبر

طريقة التحضير

1. نقلي الصنوبر في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون، ثم نصفيه من الزيت.
2. ننظف ونغسل كبدة الدجاج جيداً ونقطعها إلى شرائح متوسطة السماكة.
3. نصب الزيت المصفى في مقلاة ونسخنه.
4. نقلي كبدة الدجاج على حرارة عالية. نستمر بالتقليب حتى تصبح مقرمشة.
5. نضيف الملح والفلفل الأسود ودبس الرمان.
6. نحرك لفترة قصيرة، ثم نزيلها عن النار.
7. نضع كبدة الدجاج فوق الحمص، ثم نزين الطبق بالبققدونس والصنوبر.
8. نضيف الثوم المهروس مباشرة قبل التقديم.





فتة الحمص

المقادير

- 1 كوب حمص مسلوق
- 2 كوب حمص معلب جاهز للأكل
- 5 أرغفة من الخبز الطري مقطع إلى مربعات
- ¼ كوب زيت الكانولا
- 1 كغم لبن
- ¼ كوب طحينة
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كوب بقدونس مفروم
- ½ كوب صنوبر
- 2 كوب ماء سلق الحمص

طريقة التحضير

1. نضع مكعبات الخبز في الفرن على حرارة عالية حتى تتحمص.
2. نتركها جانباً حتى تبرد.
3. نخلط اللبن والطحينة والملح والثوم في وعاء.
4. نضع الخبز المحمص في طبق التقديم ونضيف الحمص الحب مع ماء سلق الحمص ويحرك. نضع اللبن فوقه حتى تتم تغطية الخبز بالكامل.
5. نضع الحمص الجاهز فوق اللبن حتى يُغطى بالكامل.
6. نقلي الصنوبر في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون.
7. نضيف الصنوبر إلى الخليط ونقدمه ساخناً.
8. نزين الطبق بالبقدونس ونقدمه.



قمر الدين (عصير المشمش)

المقادير

- 1 باكيت شرائح المشمش المجففة
- 3 كوب ماء
- ¼ كوب سكر
- مشمش للتزيين



طريقة التحضير

1. بعد تقطيع شرائح قمر الدين إلى قطع صغيرة، ننقعها في كوب من الماء الدافئ طوال الليل.
2. نضيف ثلاثة أكواب من الماء والسكر. نخلط المزيج حتى تذوب جميع قطع قمر الدين. نصفي المزيج.
3. نتركه ليبرد وبعد ذلك نملأ ثلاثة أكواب للتقديم بالعصير الناتج عن الخطوة الثانية.
4. نزين الشراب بالمشمش الطازج.

قائمة المنتجات الطازجة المتوفرة في سوق الشمس البلدي في شهر تموز

فراولة	فليفلة حارة وحلوة
برتقال	خيار
كرز	بندورة
زعر	كوسا
ميرميه	ليمون
حاصلبان	بصل
بيض	ورق دوالي
تفاح سكري	بطاطا
ريحان	ثوم
مشمش	حمص
عنب	كزبرة
	جرجير
	بقدونس
	فجل



AL SHAMS
FARMERS' MARKET
سوق الشمس البلدي



* يمكنكم الحصول على مطبخكم من جوايكو أو أية شركات أخرى مع بطاقات

INVESTBANK الائتمانية وتسيبها على 6 أشهر بفائدة 0%

جوايكو | JAWICO

* احصلوا على مطبخكم الخاص عن طريق بطاقات INVESTBANK الائتمانية واستردوا 2% عائد نقدي، وتطبق الشروط والأحكام الخاصة بالمنتج.

