



## اللحم .. العنصر الأساسي والأهم في الأضحية زيني موآئد العيد .. بأشهى وألذ المآكولات

مع إشرافه العيد يتقاسم الناس التهاني وسط أجواء من السعادة التي ارتسمت على كل الوجوه في كل مكان وفي كل جزء من أجزاء البلاد العربية والإسلامية. وإن اختلف الأيام، المآركة، مع ضرورة التذكير بعدم الإكثار بشكل مبالغ فيه من تناول هذه الأطعمة نظراً لارتفاع سعرها الحرارية وارتفاع نسبة الكوليسترول فيها. لكن هذا لن يمنع من الاستفادة أيضاً من هذه اللحم ومن الفيتامينات التي تحويها وبخاصة مجموعة B، فضلاً عن المعادن المتمثلة في الحديد والكالسيوم والفوسفور، والبيوتاسيوم، مما يجعل لحم الضأن مفيداً في تنقية مكونات الدم وتقوية سعة الذاكرة لدى الإنسان. الشهيبة التي تحضرها ربات البيوت والسيدات.

لأن لحم الغنم هو طبق العيد الرئيسي نقدم لك في هذا العدد من «نوره» مجموعة من أشهى المآكولات التي يمكن تحضيرها لتزيني بها مآلدتك في هذه الأيام، مع ضرورة التذكير بعدم الإكثار بشكل مبالغ فيه من تناول هذه الأطعمة نظراً لارتفاع سعرها الحرارية وارتفاع نسبة الكوليسترول فيها. لكن هذا لن يمنع من الاستفادة أيضاً من هذه اللحم ومن الفيتامينات التي تحويها وبخاصة مجموعة B، فضلاً عن المعادن المتمثلة في الحديد والكالسيوم والفوسفور، والبيوتاسيوم، مما يجعل لحم الضأن مفيداً في تنقية مكونات الدم وتقوية سعة الذاكرة لدى الإنسان.

### فخذ ضأن في الفرن مع أرز بالخلطة



#### المقادير:

- «فخدة من لحم الضأن
- « كيلو فلفل أحمر
- « 4 علب لبن زبادي
- « 5 ملاعق صغيرة خل تفاح
- « كيلو أرز
- « كوب كبير من الزيت
- «ملعقتان كبيرتان من الملح
- « ملعقة كبيرة من العسل
- «ملعقتان كبيرتان بهارات مشكلة
- «ملعقة صغيرة من الكاري
- «نصف كيلو بندق
- « كوب ماء كبير
- «فلفل أصفر وأخضر مقطع قطعاً صغيرة
- «ملعقة صغيرة فلفل أسود
- «قطعتا فحم

#### طريقة التحضير:

«نغسل الفخدة جيداً، ثم نعمل فيها فتحة كبيرة بالسكين لنضيف التتبيلة.  
« نحضر التتبيلة وهي عبارة عن لبن الزبادي والملح والعسل والخل والبهارات والفلفل الأسود، ثم نبدأ بتتبيل الفخدة بها من الداخل والخارج.  
« نضع الفخدة في التلاجة لمدة يوم كامل حتى تتبل جيداً.  
« بعد إخراجها من التلاجة، نقطع الفلفل الأحمر ونحشوه بالفخدة، ونضع الفخدة من جديد بالتتبيلة المتبقية.  
« ندهن الفخدة بالزيت ثم نضعها في الفرن لمدة ساعة ونصف، إلى أن تستوي.  
« ثم نحمر اللحم على النار إلى أن يشتعلوا جيداً ويصبح لونهم أحمر، وبعد ما نضعهم على الفخدة وهي ساخنة، ونغطيهم لكي تحتفظ الفخدة برائحة الفحم، التي ستعطي لها مذاقاً رائحة رائعة.  
«نصفي الصوص المتبقي من الفخدة، ونضيفه إلى الأرز، ثم نضعهم على النار، مع إضافة الكاري والملح والبندق والماء، ونتركهم على نار هادئة لمدة ربع ساعة أو إلى أن يستوي الأرز.  
« عند التقديم نقوم بتقطيع الفخدة إلى شرائح ونقدمها في طبق مع الأرز، وزينته بقطع الفلفل الأخضر والأصفر.

### فتة اللحم



يعتبر البعض بأن العيد لا يكتمل بدون هذا الطبق الشهوي..

#### المقادير:

- « كيلو لحم ضأن مقطع بالعظم، ويفضل أن يكون لحم الكتف.
- «نص كيلو أرز
- «ماء ساخن.
- «بصلة كبيرة ومقطعة قطعاً صغيرة
- «ملعقة قرنفل
- «سنة فصوص ثوم مهروس
- «عغيف خبز محمص.
- «نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبروشة
- «عود قرقة
- «ورق غار
- «ملح
- «كوب كبير من عصير الطماطم
- « 4 ملاعق كبيرة من السمسم
- «ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- «ملعقة خل أبيض

#### طريقة التحضير:

«نسلق اللحمه ونضيف إليها عند السلق بصلة ورق الغار وملعقة القرنفل والملح ونتركها إلى أن تنضج.  
«نحضر الأرز ونغسله ونعدها نحضر صينية ونضع فيها السمنة، ثم نضيف إليها الأرز، ونقلبها على النار، لمدة خمس دقائق، ثم نضيف إليه الماء والملح، ونتركه لينضج على نار هادئة.  
«نحمر قطع البصلة بالسمنة، وعندما تبدأ بالاحمرار نضيف إليها الثوم، ونقلبهم جيداً، ثم نضيف إليهم كوباً من عصير الطماطم، والصلصة، ونتركهم على نار هادئة لمدة 10 دقائق، ثم نضيف إليهم قليلاً من ماء سلق اللحم، ونحركهم من جديد.  
«ثم نقطع الخبز في الصينية، ونضيف إليه قليلاً من ماء سلق اللحم، ثم نضيف الأرز فوقهم، ثم الصلصة ومن بعدها نضيف اللحم، أو يمكننا ترك إضافة الصلصة للنهاية.

### صينية اللحم في الفرن



أكلة سريعة وسهلة وسيحبها كل أفراد أسرتك...

#### المقادير:

- « كيلو لحمة مقطعة قطع كبيرة
- « 3 بصلات مقطعة إلى شرائح
- « 3 حبات طماطم مقطعة إلى شرائح
- « 4 فصوص ثوم مهروسة
- « ملح
- « كمون
- « فلفل أسود
- « عود قرقة
- « زيت نباتي

#### طريقة التحضير:

«نخلطي اللحم مع الثوم وكافة البهارات والملح.  
«نضع في صينية كمية من الزيت، ثم طبقة من شرائح البصل، ثم طبقة من شرائح الطماطم، ثم نضيف اللحم إليها.  
«نغطي طبقة اللحم ببقاقي شرائح البصل والطماطم، ثم نغطي الصينية بالورق الحراري (السولوفان)، ونضعها في الفرن على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً، أو إلى أن تنضج جيداً، وبعد ما ستحصلين على صينية لحم شهية وسهلة للغاية.

### لحم الضأن المشوي



#### المقادير:

- « كيلو من لحم الضأن مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- «كوب كبير عصير طماطم.
- «ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- «ملعقة صغيرة شطة حمراء ناعمة
- « 10 فصوص ثوم
- «ملعقة كبيرة خل أبيض
- «ملعقة كبيرة كمون مطحون.
- «حبة جوزة الطيب مبروشة ناعم.
- « بصلة أخيرة.
- «فلفل أخضر.
- «نصف فنجان زيت.

#### طريقة التحضير:

«نجهز تتبيلة اللحمه وهي عبارة عن الزيت والخل والكمون والبصلة وعصير الطماطم، والفلفل الأخضر، والثوم، والشطة، ونزهرهم مع بعضهم البعض في الخلاط.  
«نغسل اللحم جيداً ثم نستعد لوضعها في الصينية.  
«في صينية نضيف قليلاً من التتبيلة ثم نرص فوقها قطع من اللحم، ثم نضع مرة أخرى كمية من التتبيلة، ثم اللحم، ونستمر بعمل ذلك على شكل طبقات.  
«بعد الانتهاء من رص قطع اللحم في الصينية، نضعها مع التتبيلة في التلاجة لمدة 3 ساعات، ومن ثم نخرجها، ونبدأ بشوي اللحم إما على الشواية الكهربائية، أو على الفحم.  
«ويمكنك تقديم هذه اللحمه مع السلطة الخضراء الطازجة.