

شوربة الجيش

ID: DF-001

نوع الأكلة: شوربة لحم

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق / طبخ بطيء

الوصف:

تُعد شوربة الجيش من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُؤكل غالباً كوجبة يومية دافئة، خاصة في الأجواء الباردة أو في المساء، ولا ترتبط بمناسبة محددة، لكنها حاضرة بشكل متكرر في البيوت لما تتميز به من قيمة غذائية عالية وقوام مشبع. تُحضر من الجيش المطبوخ مع اللحم والسمن والتوابيل مثل القرفة واللومي اليابس، مما يمنحها نكهة غنية وغنية. تُقدم شوربة الجيش عادةً ساخنة، ويمكن تناولها بمفردها أو مع الخبز، وأحياناً تُقدم إلى جانب أطباق خفيفة أخرى، وتعكس بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المحلية المتوفرة.

المكونات:

- 2 رأس بصل متوسط الحجم مفروم
- نصف كيلو لحم بدون عظم، مقطع مكعبات
- 6 جبات لومي يابس مقشر
- ملح حسب الرغبة
- 1 كوب جريش
- 3 أعواد قرفة
- ربع كوب سمن
- 6 أكواب ماء

طريقة التحضير:

1. يُغسل الجريش جيداً ويُنقع في الماء.
2. يُغسل اللحم جيداً ويُصفى.
3. يُرفع البصل المفروم على النار مع السمن ويُقلّب حتى يذبل، ثم تضاف أعواد القرفة.
4. يُضاف اللحم ويُقلّب جيداً حتى يتاحمر، ثم يُضاف ليمون مجفف المقشر ويُقلّب.
5. تضاف كمية الماء ويترك الخليط حتى يغلي.
6. يُصفى الجريش من الماء ويُضاف إلى اللحم، ثم يُغطى بالماء الكافي.
7. يتترك على النار حتى ينضج الجميع لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعة ونصف.
8. بعد النضج، تُعرف الشوربة وتُقدم ساخنة.

• تكفي كم شخص: 4 إلى 5 أشخاص

ملاحظات

- يمكن تقليل أو زيادة كمية الماء حسب القوام المرغوب.
- تُقدم غالباً مع الخبز المحلي.

الكلمات المفتاحية:

- تراث ظفاري •
- شوربة •
- جريش •
- الجريش •
- لحم •
- أكلات شتوية •
- مطبخ تقليدي •

سوب اللحم والطماطم

ID: DF-002

نوع الأكلة: لحم

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق + طبخ

الوصف:

يُعد سوب اللحم والطماطم من الوجبات الدسمة والمشبعة لما يحتويه من اللحم والشحم وجموعة من الخضروات، ويُحضر غالباً كوجبة عشاء في البيوت. وفي بعض الأحيان يُقدم في المناسبات المختلفة، سواء في الأفراح أو عند استقبال الضيف أو في العزاء. ويُقدم هذا الطبق عادةً مع الخبز أو الأرز الأبيض، ويعتبر من الأكلات التي تعكس الكرم وبساطة المطبخ المحلي.

المكونات:

- 1 كيلو لحم مقطع قطعاً متوسطة الحجم
- 3 جبات طماطم
- نصف ملعقة صغيرة بحارات (كمون، كزبرة، قرفة)
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة هيل
- 4 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

1. يُغسل اللحم جيداً، ويُزال الدهن الزائد، ويُرفع على النار مع كمية كافية من الماء حتى ينضج، ثم يُصفى من السوب ويُترك جانبًا.
2. تُقطع الطماطم ووضع في الصفيحة، ويُضاف لها اللحم، ثم تُرفع على نار هادئة حتى تذوب الطماطم.

3. يُضاف الثوم والهيل والبهارات والفلفل الأسود، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتشرب المكونات النكها.
4. يُضاف سوب اللحم المتبقى، ويُترك على النار حتى يغلي وتساوي الشوربة تماماً، ثم تُقدم ساخنة.

تكتفي كم شخص:

• من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- شوربة لحم
- طماطم
- عشاء
- ضيافة
- سوب اللحم
- اللحم
- لحم
- سوب
- وجبة رئيسية

خبز الشخين

ID: DF-003

نوع الأكلة : خبز / مخبوزات

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : خبز بالفرن / تنور

الوصف:

الكعك الظفاري (خبز الشخين) من المخبوزات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتمثل طريقة تحضيره التقليدية في عجن العجين وتركه ليتخمر، ثم تشكيله على هيئة دوائر ووضعه داخل التنور (فرن يُحفر داخل الأرض). يتميز هذا الخبز بقوامه

المتماسك، الذي يكون قاسيًا قليلاً عند الأكل، ويُتناول عادةً مع الشاي الأحمر أو شاي الحليب أو الحليب الساخن حسب الرغبة. ولا يُعد خبز التخين وجبة رئيسية، وإنما يُصنف ضمن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها في أوقات مختلفة من اليوم. ومع تطور أساليب الطهي، أصبح من الممكن تحضيره حالياً باستخدام الفرن العادي بدلاً من التور التقليدي.

المكونات:

- كوب سمن عربي
- 4 أكواب طحين
- سكر حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ونصف حبة سوداء
- رشة ملح
- ملعقة بيكنج بودر
- ماء للعجن أو حليب

طريقة التحضير:

1. تُخلط جميع المكونات الناشفة معاً
2. يُضاف السمن ويفرك مع الدقيق حتى يذوب تماماً
3. يُضاف الماء أو الحليب تدريجياً، وتعجن المكونات جيداً حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل ومتماسكة
4. تُترك العجينة بعد تعطيتها بالبلاستيك حتى يتضاعف حجمها
5. يُحمى الفرن جيداً
6. تُقرص العجينة على شكل دوائر، ثم تُنقش من السطح
7. تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنضج

تكتي كم شخص:

- من 6 إلى 8 (حسب حجم الخبز)

الكلمات المفتاحية:

- خبز ظفاري
- كعك
- شاي الخليب
- الكعك الظفاري
- خبز
- خبز الثخين
- ثخين
- خبز ثخين

الفندال المقصّص

ID: DF-004

نوع الأكلة: بطاط حلو

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق + طبخ

الوصف:

الفندال هو البطاط الحلوة، ويُعد من الأطباق المعروفة في محافظة ظفار، حيث يُحضر غالباً في البيوت كوجبة رئيسية أو كوجبةخفيفة مشبعة، ولا يرتبط بمناسبة معينة. ويتميز الفندال بقيمه الغذائية وطعمه المميز، مما يجعله من الأكلات المحبوبة لدى مختلف الفئات. ويمكن تقديمها للضيوف إلى جانب الخبز، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المحلية المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- كيلو واحد فندال

- بصلة متوسطة
- ربع كوب زبدة
- 2 حبة نارجيل ناضج
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل
- كوب سكر

طريقة التحضير:

1. يُقشر الفندال ويقطع إلى شرائح صغيرة.
2. يُرفع على النار مع قليل من الماء حتى ينضج، ثم يُصفى من الماء.
3. ثُفرم البصلة وثُقلّي في الزبدة حتى تذبل.
4. يُؤخذ النارجيل ويُقطع ويُضرب في الخليط حتى يصبح سائلاً، ثم يُصفى في المصفاة لاستخراج الماء فقط.
5. يُضاف ماء النارجيل إلى البصل ويُحرك، ثم تُضاف البهارات والملح والسكر ويُترك حتى يغلي.
6. يُضاف الفندال ويُترك على نار هادئة مع التحريك المستمر، ويهرس أثناء التقليب حتى ينضج ويصبح مثل الحلوى.
7. بعد النضج، يُرفع من النار، وتكون علامة نضجه انفصال السمن وتحول القوام إلى عجينة متمسكة لا تلتتصق بالقاع. يُعرف الفندال في الصحن ويُقدم.

تكتفي كم شخص:

- من 5 إلى 7 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- فندال
- بطاطس حلو

- الفندال
- الفندال المقصص
- وجبة رئيسية

العطراية

ID: DF-005

نوع الأكلة: طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ

الوصف:

العطراية من الأطباق التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتحضر من عجينة الطحين التي تُقطع إلى خيوط رفيعة وتحفَّف تحت أشعة الشمس، وهي طريقة تقليدية تمنحها قوامها المميز ونكتها الخاصة. تُؤكل العطراية غالباً كوجبة رئيسية أو كطبق جانبي، ولا ترتبط بمناسبة معينة، بل تحضر في الأيام العادية في البيوت.

المكونات:

- 4 أكواب طحين
- ماء كافٍ للعجن
- ملعقة صغيرة بمحارات متنوعة
- بصلة متوسطة الحجم
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- ملح حسب الرغبة
- 4 حبات هيل
- 2 نارجيل (مشلي طازج)

طريقة التحضير:

1. يضاف الملح إلى الطحين ويعجن بالماء تدريجياً حتى تكون عجينة قابلة للتشكيل.
2. تفرد العجينة وتقطع على هيئة خيوط رفيعة، ثم تقطع وترك في الشمس لمدة 4 ساعات حتى تجف تماماً.
3. تقطع البصلة قطعاً صغيرة جداً.
4. يُحْمَى السمن، وتضاف البصلة وترك حتى تحمّر.
5. يضاف الهيل والبهارات وحليب النارجيل (العصير)، ويترك الخليط حتى يغلي.
6. تضاف خيوط العجينة (العطري) مع التقليب المستمر حتى لا تلتصق بعضها.
7. ترك على النار حتى تضجج لمدة حوالي 45 دقيقة، ثم تقدّم.

تكتي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عطرية
- خيوط عجين
- تحتوي على نارجيل
- طبق تراثي

القراص

ID: DF-006

نوع الأكلة: عجائن مع مرق نارجيل

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تجفيف + طبخ

الوصف:

القراص أكله محلية ظفارية قديمة وهي عبارة عن عجينة ومرق الذي يتكون من البصل والنارجيل والسمن والهيل والسكر والبهارات المشكّلة.

المكونات:

- كوب ونصف طحين
- بصلة متوسطة
- ربع كوب سمن
- كوب واحد ماء ساخن
- ربع كوب سكر
- 2 حبة نارجيل
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة كمون ناعم
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. يُوضع الطحين في إناء، ثم يُعجن بالماء حتى تصبح عجينة متماسكة قابلة للفرد.
2. تُفرد العجينة وتُقطع إلى قطع صغيرة على شكل دوائر رفيعة جدًا، ثم تُوضع على صينية أو قطعة قماش نظيفة وتنترك في الشمس حتى تجف.

طريقة طبخ القراص:

1. تُفرم البصلة وتحمر في السمن، ثم يضاف كوب الماء الساخن والسكر، ويُترك الخليط حتى يغلي.
2. تُضاف البهارات (الهيل، القرفة، الكمون) والملح، ويُحرك جيداً.
3. تُضاف القراص أو العجينة تدريجياً مع التقليل الخفيف حتى لا تلتقط ببعضها، ثم تخفف النار على القدر ويُترك الخليط حتى تنضج القراص نصف نضج ويجف الماء.
4. في هذه الأثناء، يُخلط النارجيل في الخليط مع كوب ونصف ماء حتى يصبح سائلاً، ثم يُصفي.

5. يؤخذ حليب النارجيل ويضاف إلى القرص، ويترك على النار حتى ينضج الجميع ويحفل السائل.
6. بعد النضج، يرفع من النار ويُقدم.

تكفي كم شخص:

• 4 إلى 6

الكلمات المفتاحية:

- قراص
- القراص
- مرق
- أكلة قديمة
- تراث ظفاري
- تتكون من عجين

خبز لوح

ID: DF-007

نوع الأكلة: خبز / مخبوزات

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تawa (مقالة)

الوصف:

خبز لوح من المخبوزات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتحضر غالباً في البيوت كوجبة خفيفة أو ضمن وجبات الإفطار، ولا يرتبط بمناسبة معينة. يتميز بقوامه الطري ونكهته الغنية الناتجة عن خلط الطحين مع البيض واللبن والسمن والتوابل مثل الهيل، مما يمنحه طعماً مميّزاً ومحظياً. يُخزى خبز لوح على التawa ويُقدم عادةً ساخناً، ويمكن تناوله بمفرده أو مع السمن أو الشاي أو اللبن، ويعكس هذا الخبز بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- كوب طحين
- 3 بيضات
- نصف كوب حليب
- نصف كوب سمن
- كوب سكر
- ملعقة صغيرة هيل ناعم
- رشة ملح
- ماء للعجن

طريقة التحضير:

1. يُخلط الطحين مع البيض والحليب والسكر والمilk والملح جيداً.
2. يُضاف الماء تدريجياً مع العجن حتى تتكون عجينة رخوة قابلة للصب.
3. تُترك العجينة لترتاح لمدة حوالي ساعة.
4. تُحَمّى النّاوة جيداً وتدهن بقليل من السمن.
5. تُخبز العجينة على شكل أقراص مستديرة، وتُقلب على الوجه الآخر حتى تتحمر.
6. يُراعى دهن النّاوة بقليل من السمن بين كل قرص وآخر حتى لا يتصلق الخبز.

تكتفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لوح
- إفطار

- تاوة
- خبز ظفاري
- خبز لحوم
- وجبة خفيفة
- مخبوزات

كمباه مقشّد

ID: DF-008

نوع الأكلة : خضار/فطر بري (كمأة)

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي : سلق + تشويح

المكونات:

- نصف كيلو كمباه (الكمأة)
- رأس بصل مفروم ناعم
- نصف رأس ثوم مدقوق
- ملح حسب الرغبة
- بهارات لحم حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة سمن
- 4 جبات طماطم

طريقة التحضير:

1. تُغسل الكمباه جيداً وتُقشر، ثم تُنقع في الماء البارد لمدة ساعة حتى تخلص من الأتربة.
2. تُقطع إلى مكعبات وُسلق في الماء مع الملح.
3. تُحمّر البصلة في السمن، ثم يُضاف الثوم والبهارات والطماطم، ويترك الخليط حتى تنضج الطماطم.

4. تُضاف الكمبأة المسلوقة وتُترك على النار مدة خمس دقائق حتى تتشرّب النكهة.
5. تُقدم ساخنة.

تكتفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- كمبأه
- كماءة
- سمن
- طماطم
- موسمي

الدّجر مع الماش

ID: DF-009

نوع الأكلة: حبوب / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق

الوصف:

أكلة من الأكلات الظفارية المحلية المشهورة جداً و خاصة عند أهل ريف ظفار كما يسمى بالمحلي (الدوجر) أي الليبيا. تؤكل هذه الأكلة كوجبة يومية عادية في البيوت الظفارية، و تُحضر بشكل متكرر خاصة في المناطق الريفية، وفي بعض الأحيان يتم تقديمها في المناسبات الخاصة.

المكونات:

- 2 كوب دَجَر (اللوبِيَا)
- 1 كوب ماش
- نصف كوب ذرة حب
- ملح حسب الرغبة
- سمن عَرَبِيٌّ

طريقة التحضير:

1. يُنْفَى الدَّجَر وَيُغَسَّل جيداً، ثم يُنْفَى الماش وَيُغَسَّل على حدة.
2. ثُنْفَى الذرة وَتُغَسَّل، ثم تُصْفَى جميع الحبوب من الماء.
3. تُوْضَع جميع الحبوب في قدر على النار مع كمية كافية من الماء.
4. يُضَاف الملح ويُترك الخليط على النار حتى تنضج الحبوب جيداً ويَحْفَت الماء.
5. يُعْرَف الدَّجَر مع الماش في صحن التقديم، وَيُقْدَم مع السمن العَرَبِيٌّ.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- دَجَر
- اللوبِيَا
- ماش
- ريف ظفار
- سمن عَرَبِيٌّ
- حبوب
- الدَّجَر مع الماش

عيش بالنارجيل

ID: DF-010

نوع الأكلة: أرز / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ

الوصف:

عيش بالنارجيل من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ومحضّر غالباً كوجبة رئيسية في الأيام العاديّة، ولا يرتبط بمناسبة معينة. يتميّز هذا الطبق بنكهته الغنية الناتجة عن طهي الأرز مع عصير النارجيل والعدس والتوايل مثل الميل والزنجبيل، مما يمنحه طعمًا دسمًا وقوامًا مشبعًا. يقدّم عيش بالنارجيل عادةً ساخناً، ويمكن تناوله بمفرده أو إلى جانب أطباق أخرى حسب الرغبة، ويعكس هذا الطبق اعتماد المطبخ الظفاري على النارجيل كمكون أساسي في كثير من أكلاته التقليدية.

المكونات:

- 3 أكواب رز
- 1 كوب العدس
- 2 كوب عصير نارجيل
- 4 جبات هيل معلقة
- ملعقة صغيرة زنجبيل أخضر مفروم
- ملعقة كبيرة سمن
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. يُنقى الرز ويغسل جيداً، ثم يُنقى العدس ويغسل وينقع.

2. يُرفع السمن على النار، ثم يُقلل في الزنجبيل وحبات الهيل.
3. يضاف العدس ويُقلب معه، ثم يضاف الرز ويُقلب جيداً.
4. يضاف عصير النارجيل والملح، ثم يضاف كوبان من الماء (كمية كافية لنضج الرز)
5. يترك الخليط حتى يغلي ويتناقص الماء، ثم يُحْفَف النار ويتم تغطية القدر وتركه لمدة نصف ساعة حتى ينضج تماماً.

تكفي كم شخص:

• من 5 إلى 7 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- أرز
- نارجيل
- عدس
- وجبة رئيسية
- عيش بالنارجيل
- عيش

القصابية

ID: DF-011

نوع الأكلة: لحم (أحشاء) / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف:

قصابية اللحم هي أكلة تقليدية شهيرة تعتمد على قطع اللحم الطازج التي تطهى ببطء مع البصل والثوم والتوابل الشرقية الغنية مثل الكركم والفلفل الأسود والكمون وفي بعض الوصفات تضاف الكبدة أو الكلاوي لاضفاء نكهة قوية ، وتطهى

المكونات في صاج أو طاجن باستخدام فرن الحطب مائحة طعم مدخن وميزة. تقدم القصابية عادة مع الخبز البلدي أو الأرز، وتعد من الأطباق الدسمة التي تناسب محبي اللحم والمذاق الأصيل.

المكونات:

- معلاق يُنظف ويُغسل جيداً ويُقطع
- كرش يُنظف ويُغسل جيداً ويُقطع
- مصارين شُنطَّف وُغسل جيداً وُتقطَّع
- 1-2 رأس بصل مقطع صغير
- ملعقة صغيرة كمون ناعم
- 4 فصوص ثوم
- ملح حسب الرغبة
- قليل من بحارات اللحم
- ربع كوب سمن
- ملعقة كبيرة صلصة (ملن يرغب)

طريقة التحضير:

1. يُحمر البصل في السمن حتى يذبل.
2. يُضاف الثوم المدقوق وبحارات اللحم ويُقلب جيداً.
3. تُضاف القصابية (المعلاق والكرش والمصارين) وتترك على نار هادئة حتى تنضج.
4. يُضاف الملح، ويمكن إضافة صلصة الطماطم إذا استعملت، ثم يُقلب الخليط جيداً.
5. تُقدم ساخنة.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

ملاحظات

- الأفضل التأكد من تنظيف الأحشاء جيداً قبل الطبخ.
- يمكن تقديمها مع الخبز أو الأرز حسب الرغبة.

الكلمات المفتاحية:

- قصابية •
- معلاق •
- كرش •
- صارين •
- سمن •
- طبق ظفاري •
- أحشاء •
- وجبة رئيسية •
- القصابية •

الجريش باللحم

ID: DF-012

نوع الأكلة: قمح محروش + لحم / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء (سلق طويل)

الوصف:

هي أكلة تقليدية يحضر من القمح المحروش المطهو ببطء مع اللحم حتى يلين تماماً ، وينكهة بالبهارات والسمن البلدي . يتميز بقوامه الكثيف وطعمه الغني ، ويُقدم غالباً في المناسبات والولائم كأحد الأطباق التراثية المعروفة في المنطقة.

المكونات:

- 2 كوب جريش (يغسل وينقع في الماء) •
- 1 كيلو لحم بدون عظم، يقطع ويغسل •
- 4 حبات طماطم •

- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2-3 حبات ليمون يابس مُقشر
- بصل متوسطة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات لحم
- ملح حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ربع كوب سمن

طريقة التحضير:

1. يُحمر البصل في السمن حتى يُصفر.
2. يُضاف اللحم ويُقلّب جيداً، ثم يُضاف الثوم المدقوق والبهارات ويُقلّب.
3. يُضاف ليمون مجفف المقشر ويُترك حتى يذوب.
4. يُضاف مقدار الماء اللازم (حوالي 8 أكواب) ويُترك حتى يغلي.
5. تُضاف ملعقة معجون الطماطم ثم تُضاف حبات الطماطم ويُترك الخليط ليغلي.
6. يُصفى الجيش من الماء ثم يُضاف إلى القدر.
7. يُقلّب ويُترك حتى يغلي لمدة عشر دقائق.
8. عند الحاجة، يُضاف ماء إضافي ويعدّل الملح، ثم تُخفَّف النار ويُترك الجيش على نار هادئة لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعة ونصف.
9. قبل التقديم بخمس دقائق، يُضاف الكمون الناعم وعصير ليمون حسب الرغبة، ويُحرك جيداً حتى يتجانس.
10. يُعرف الجيش في طبق التقديم، ويسوئي سطحه بالملعقة ويُضاف قليل من السمن العربي، ثم يُقدم.

تكتفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

ملاحظات

- إذا صار القوام ثقيلاً جداً، أضف ماء تدريجياً أثناء الطبخ.

- إضافة السمن قبل التقديم تعطي طعم ظفاري أوضح.

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- قمح مجروش
- لحم
- ليمون يابس
- سمن عربي
- ولائم
- أكلة تراثية
- الجريش باللحم
-

رز مقزّح

ID: DF-013

نوع الأكلة: أرز + لحم / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز (مرق + تشريب)

الوصف:

رز مقزح طبق ظفاري تقليدي يحضر من الأرز المطهو مع مرق اللحم وينగ بالبهارات الظفارية والسمن المحلي، مما يمنحه نكهة غنية وقواماً متماسكاً. يُقدم في المناسبات والولائم، ويعتبر من الأطباق الأصلية في محافظة ظفار.

المكونات:

- كيلو لحم مقطع قطعاً متوسطة الحجم
- 4 أكواب رز
- 8 رؤوس بصل

- قطعة زنجبيل
- 4 جبات طماطم
- 4 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- ملعقة كبيرة بهار لحم
- ربع كوب سمن
- بهارات صحيحة
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1. يُنقي الرز ويُغسل وينقع في الماء.
2. يُغسل اللحم ويُرفع على النار مع حوالي 6 أكواب ماء، ويُترك حتى يغلي ثم تُزال الزفة كلما ظهرت، ثم تُضاف بهارات صحيحة (قرفة، هيل، قرنفل، فلفل أسود)، ويُفرم البصل والزنجبيل.
3. يُحمى السمن ويُقلّى به البهارات الصحيحة الأخرى، ثم يُضاف البصل ويُترك حتى يحمر، ثم يُضاف الزنجبيل.
4. يُضاف اللحم المسلوق بعد أن يُغسل من الماء ويُقلب جيداً، ثم تُضاف الطماطم المفرومة والمعجون ويُترك حتى تنضج الطماطم جيداً، ثم تُضاف البهارات ويُقلب ويُترك مدة خمس دقائق.
5. يُضاف الرز ويُقلب معه، ثم يُضاف باقي ماء سلق اللحم (المرق) ويُترك حتى يغلي ثم يُعدّل الملح، ويُترك حتى يتشرب جيداً.

تكفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- رز مقترن
- أرز
- لحم
- ولائم

مرق السمك بالنارجيل

ID: DF-014

نوع الأكلة: سمك / مرق

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالمرق

الوصف:

مرق السمك بالنارجيل من أشهر الأكلات المحلية الظفارية اللذيذة جداً والمحبوبة عند الكثير وتأكل مع الرز الأبيض وتختلف الأسماك التي تطبخ بهذا المرق : كالكتعد والمامور وغيره.

المكونات:

- نصف كيلو سمك
- 3 رؤوس بصل
- 4 فصوص ثوم
- 4 جبات طماطم
- 2 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- قليل من السمن
- نارجيل أو 2 كوب ماء مضاد لها 6 ملاعق كبيرة مسحوق النارجيل
- ملعقة صغيرة ونصف (كركم + قرفة + فلفل أسود + كمون ناعم)
- عصير 2 ليمونة
- ملح
- 3 فلفل حار + قطعة زنجبيل صغيرة

طريقة التحضير:

1. يقطع السمك ويُغسل جيداً.
2. يُملأ النارجيل ويُضاف له ماء ساخن لاستخراج الحليب.

3. يُفرم البصل ويُحمر في السمن، ثم يُضاف له السمك ويُقلب، ويُضاف الثوم المدقوق مع البهارات ويُقلب الجميع.
4. تُضاف الطماطم والمعجون ويُترك مدة خمس دقائق حتى يتشرّب السمك.
5. يُضاف حليب التارجيل وللملح ويُترك حتى يغلي وينضج السمك، ثم يُضاف عصير الليمون.
6. يُقدم مع العيش الأبيض.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- مرق سمك
- نارجيل
- صالونة
- سمك ظفاري
- أرز أبيض

لبنية الكزيب

ID: DF-015

نوع الأكلة: حلوي / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ خفيف

الوصف:

اللبنية أكلة ظفارية شعبية قديمة وتعتبر من أطباق الحلويات الظفارية ، وهي أكلة مشهورة ومحبوبة لدى الكثير من أهل ظفار. توجد نوعين من اللبنيّة (الصفراء والبيضاء) الصفراء وهي الطريقة التي في الأعلى اما البيضاء تطبخ بنفس الطريقة ولكن لا يضاف لها بصل ولا يضاف لها كركم.

المكونات:

- حليب
- نارجيل (جوز الهند)
- بصل
- سمن
- سكر
- ملح

طريقة التحضير:

قلي البصل مع السمن ومن ثم إضافة الحليب عليه وبعد ذلك إضافة النارجيل ويكون مbroosh في الملاك مع عصارته ويضاف السكر . وبعد ذلك يتم استخراج البصل و يتم إضافة كركم وقليل من الملح وبعد ذلك يقطع الكعك الشخين ويضاف ويرجع البصل لكي يتشرب الكعك الشخين .

تكتفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لبنية
- حلويات
- حلا
- كزيب
- حلا شعبي

عطرائية (الحبار)

ID: DF-016

نوع الأكلة: سمك / نارجيل

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي : طبخ بطيء

الوصف:

عطرية الحبار من الأكلات البحرية الظفارية التي تعتمد على الحبار المطهو مع حليب النارجيل والتوابل، وتميز بطعمها الغني وقوامها المتوازن.

المكونات:

- 4 جبات عطرية
- نارجيلة كبيرة (أو مسحوق نارجيل مضاف له ماء)
- 3 جبات هيل
- ربع ملعقة بهارات سمك
- ملعقة كبيرة ونصف سمن
- بصلة صغيرة

طريقة التحضير:

1. تُغسل العطرية جيداً من الأتربة، وتنقع في الماء الدافئ مدة حتى تلين، ثم تقطع وتشسف، ويُترك لتنشف حوالي 3 ساعات.
2. في هذه الأثناء يُفرم البصل ويرفع على النار مع السمن حتى يذبل ويحمر. يضاف الهيل والبهارات ويُضاف حليب النارجيل ويُترك حتى يغلي. تُضاف العطرية مع التقليب، وتحلب بين الحين والأخر حتى تنضج وتققدم.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عطرية
- حبار
- نارجيل
- سمك
- أكلة بحرية

الرئيس

ID: DF-017

نوع الأكلة : سمك / طبق رئيسي

المنطقة : محافظة ظفار

طريقة الطهي : سلق

الوصف:

الرئيس أكلة شعبية ظفارية شهيرة، وينتمي سمك القرش المكون الأساسي لها. تتميز ببساطتها وقوتها نكهة، وتعكس اعتماد المطبخ الظفاري على الأسماك المتوفرة محلياً وطرق الطهي التقليدية.

المكونات:

- 2-1 سمك القرش صغير
- 2 رأس بصل مفروم
- ملعقة صغيرة بمحارات سمك
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر + كركم
- ملعقتان كبيرة سمن

طريقة التحضير:

١. تزال القشور من السمكة والزعانف وتقطع وتغسل جيداً، ترفع على النار مع كمية من الماء وللح وتترك لتعلي وتنضج.

٢. تصفى من ماء السلق وتترك حتى تبرد ثم تصفى من العظام ويفتت السمك صغيراً جداً ويضاف له البهارات.

٣. يقلل البصل في السمن حتى يحمر، يضاف السمك المفتت والبهارات ويقلب جيداً حتى يتشرب السمك ثم يقدم.

تكفي كم شخص:

- من 3 إلى 5 أشخاص

ملاحظات

• يجب تنظيف السمك جيداً وإزالة جميع العظام قبل التقديم.

• يُقدم عادةً مع الخبز أو الأرز.

الكلمات المفتاحية:

- رئيس
- سمك القرش
- سمن
- طبق بحري
- ترات ظفاري

الصيادية

ID: DF-018

نوع الأكلة: أرز + سمك / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز (مرق السمك)

الوصف:

صيادية السمك من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتحضر من الأرز المطبوخ مع السمك، وتعد وجبة رئيسية مشبعة تُؤكل غالباً في البيوت، خاصة في المناطق الساحلية، ولا ترتبط بمناسبة معينة. يتميز هذا الطبق بنكهته البسيطة والغنية في الوقت نفسه، حيث يُطبخ الأرز في سوب السمك ليكتسب طعمه، ثم يضاف السمك بعد تنظيفه وطهيه. تُقدم صيادية السمك ساخنة، غالباً ما تُؤكل مع السمن أو الشتني، وتعكس هذه الأكلة اعتماد المطبخ الظفاري على السمك كعنصر أساسي في الغذاء اليومي.

المكونات:

- نصف كيلو سمك
- 3 أكواب رز
- ملح.
- ماء كافٍ لطبخ الصيادية

طريقة التحضير:

- يقطع السمك ويُغسل جيداً ثم يُرفع على النار مع الماء لسلق السمك.
- يُصفى السمك من الماء ويُترك الماء جانبًا، ثم يُنظف السمك من العظم.
- يُرفع ماء السمك بعد أن يُصفى من الشوك ويوضع على النار ويُترك ليغلي جيداً، ثم يُضاف الرز والسمك ويُترك الجميع على النار حتى يغلي، ويُضرب بالملعقة حتى يتجانس السمك مع الرز ويصبح مثل العصيدة.
- يُعرف في الصحن ويُرش وجه الصيادية بالسمن وينقَدَّم معها شتني الكرم.

تکی کم شخص:

• من 4 إلى 6 أشخاص

ملاحظات

- يفضل تقليل الصيادية بلطف حتى لا يلتصق الأرز.
- يمكن تعديل القوام بإضافة ماء حسب الرغبة.

الكلمات المفتاحية:

- صيادية
- الصيادية
- صيادية السمك
- سمك
- أرز
- مناطق ساحلية
- سوب السمك
- أكلة ظفارية
- وجبة الغداء

القشاط

ID: DF-019

نوع الأكلة: حلوي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ (على الشّيرة)

الوصف:

القشاط من الحلويات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ومحضّر من النارجيل والسكر، ويُعد من الحلويات الشعبية التي تُحضر في البيوت ولا ترتبط بمناسبة معينة، لكنها تُقدم أحياناً للضيوف. يتميز القشاط بقوامه المتماسك وطعمه الغني بالنارجيل، ومحضّر بطريقة تقليدية تعتمد على غلي الشّيرة ثم إضافة النارجيل المبشور حتى ينضج. يُقدم القشاط بعد أن يبرد قليلاً، ويمكن تناوله بمفرده، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على النارجيل كمكون أساسي في الحلويات التراثية.

المكونات:

- 5 حبات نارجيل
- 6 أكواب سكر
- 2 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. يُخلط الماء والسكر ويُرفع على النار ويُقلب حتى يذوب السكر ويقارب من النضج (الشّيرة).
2. يُضاف النارجيل المبشور ويُحرك باستمرار حتى ينضج القشاط، وعلامة نضج القشاط فوراً من الجوانب أولاً، ثم ظهور الفقاعات في الوسط.
3. يُرفع من على النار، ويُوضع في صينية مدهونة بعصير النارجيل وليس بالسمن.

تكتفي كم شخص:

- من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قشاط
- حلوي
- نارجيل

شيره •

تراث ظفاري •

حلا •

الجريش

ID: DF-020A

نوع الأكلة: قمح محروش / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف

الطريقة الأولى هي الطريقة التقليدية لتحضير الجريش تعتمد على القمح المحروش المطهو ببطء حتى يتماسك ويصبح ناعم القوام، ويعود من الأكلات البسيطة المشبعة.

المكونات:

كوب جريش •

نصف كوب رز •

ملعقة كبيرة طحين •

طريقة التحضير:

1. يُخلل الجريش لفصل الحبوب عن الطحين، وينخل الجريش.
2. تضاف ملعقة الطحين مع نخالة الجريش.
3. يُطبخ الجريش بعد أن يغلي الماء، ويترك حوالي نصف ساعة، بعدها تضاف النخالة والطحين بالتدريج.
4. يترك على نار هادئة حوالي ساعة، ويُضرب جيداً.

تكتفي كم شخص:

- من 3 إلى 4 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- الجريش
- قمح مجروش
- طبخ بطي
- أكلة تقليدية

الجريش

ID: DF-020B

نوع الأكلة: قمح مجروش / طبق رئيسي

المنطقة: ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف

الطريقة الثانية لعمل الجريش وتعتبر طريقة شائعة لتحضير الجريش باستخدام طحين البر، وتُقدم غالباً مع السمك المقلي أو صالونة النارجيل.

المكونات:

- 2 كوب جريش منقى ومغسول
- 1 كوب طحين بـر
- ملح
- 6 أكواب ماء

• سمن

طريقة التحضير:

1. يوضع الماء في صحنية ويرفع على النار حتى يغلي، ثم يضاف له الملح والجريش المصفى من ماء النقع.
2. يترك على نار متوسطة مع التقليب بين الحين والآخر، ويترك يطبخ حوالي ساعة.
3. يضاف الطحين تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يتمازج الخليط وينضج.
4. يغرف في الصحن ويصب في وسطه السمن، ويقدم مع السمك المقلي أو صالونة النارجيل.

تكتي كم شخص:

• من 4 إلى 5 اشخاص

الكلمات المفتاحية:

- جريش
- الجريش
- طحين بر
- سمن
- سمك مقلي
- صالونة نارجيل

عصيدة البر

ID: DF-021

نوع الأكلة: عجائن / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف

عصيدة البر من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، وتُعد من الوجبات الأساسية التي تُحضر غالباً في البيوت. تتميز ببساطتها وقيمتها الغذائية العالية، ويمكن تناولها بطابع حلو أو ملح حسب الرغبة.

المكونات:

- من كوب ونصف إلى 2 كوب طحين
- 4-5 أكواب ماء

طريقة التحضير:

1. يُغلى الماء مع الملح.
2. يُضاف الطحين بالتدرج مع استمرار التحريك، ويكون على نار هادئة حتى تتماسك العجينة لمدة ساعة إلى ساعة وربع، حتى تكون العجينة مثل الكرة لا تلتقط بالقدر.
3. تُعرف في الصحن ويسقى سطحها بالسمن، ويوضع في حفنة في نصف العصيدة.

ملاحظة:

1. يمكن إضافة ماء التارجيل بدلاً من السمن.
2. يمكن إضافة ماء التارجيل مع الماء.
3. يمكن إضافة السكر أثناء الطبخ لتكون عصيدة حلوة.
4. تؤكل العصيدة مع السكر أو السمك المقلي.

تكتفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- عصيدة البر
- عصيدة
- البر

- أكلة ظفارية
- مناسبات

لحم مفور

ID: DF-022

نوع الأكلة: لحم / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق

الوصف:

اللحم المفور من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويحضر بطريقة بسيطة تعتمد على سلق اللحم مع البصل والثوم والتوابل دون إضافات كثيرة، مما يحافظ على نكهة اللحم الأصلية. يؤكل اللحم المفور غالباً كوجبة رئيسية في الأيام العادمة، ولا يرتبط بمناسبة معينة، لكنه يحضر أحياناً عند استقبال الضيف. يقدم عادةً ساخناً مع الخبز أو الأرز الأبيض، ويعكس هذا الطبق بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على الطرق التقليدية في الطهي والمكونات الأساسية المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- 3 كيلو لحم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بصلة
- 3 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

1. يُغسل اللحم جيداً ويُرفع على النار مع كمية من الماء
2. يُترك حتى يغلي، ويزال الرفة كلما ظهرت.

3. يُضاف البصل المقطع والثوم والفلفل الأسود
4. ويترك على النار حتى ينضج اللحم، ثم يقدم.

تکفی کم شخص:

• من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- لحم مفور
- سلق
- لحم
- مفور
- أكل يومي
- مطبخ ظفار
- وجبة دسمة
- ضيوف

المضبي

ID: DF-023

نوع الأكلة: لحم أو سمك / شواء

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: شواء على الحصى والخطب

الوصف:

المضبي من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويحضر من شرائح اللحم أو السمك مثل السردين، ويُعد من الأطباق المرتبطة بالرحلات والطبخ في الهواء الطلق. تتميز طريقة تحضيره باستخدام الخطب والأحجار الساخنة التي تُرَبَّب على شكل تنور تقليدي، حيث يُشوى اللحم أو السمك مباشرة فوق الحصى الساخن حتى ينضج ويأخذ نكهة مميزة. لا

يرتبط المضي بمناسبة معينة، لكنه يُحضر غالباً في التجمعات والرحلات، ويُقدم ساخناً ويُكلّ عادةً مع الخبز أو الأرز، ويعكس هذا الطبق جانباً من التراث الغذائي الظفاري المرتبط بالطبيعة والبساطة.

المكونات:

- شرائح لحم أو سمك سردين
- حطب وأحجار ملساء متoscطة الحجم

طريقة التحضير:

1. تُجمع الأعواد الصغيرة على شكل هرم.
2. تُرصف الأحجار البيضاء الملساء فوق الحطب لتشكيل تنور تقليدي.
3. يُشعّل الحطب ويُترك حتى يتجمّر وتسخن الأحجار جيداً.
4. تُصف شرائح اللحم أو السمك فوق الحصى الساخن.
5. يُقلّب حتى ينضج تماماً، ثم يُقدّم ساخناً.

تكفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- مضي
- شواء
- حطب
- رحلات
- تراث ظفاري

المقديد

ID: DF-024

نوع الأكلة: لحم محفوظ / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تملح وتجفيف

الوصف:

المقديد من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُعد من طرق حفظ اللحم القديمة التي اعتمد عليها الأهالي قديماً. يُحضر المقديد من شرائح اللحم التي تُملح وتُجفف في الهواء الطلق لفترة حتى تنشف تماماً، مما يسمح بحفظها لفترات طويلة دون الحاجة إلى التبريد. لا يرتبط المقديد بمناسبة معينة، بل يُحضر غالباً للاستعمال لاحقاً عند الحاجة، ويُؤكل كوجبة رئيسية بعد طبخه أو تسخينه، وغالباً ما يُقدم مع الخبز أو الأرز. يعكس هذا الطبق جانباً من الحكمة الغذائية في المطبخ الظفاري التقليدي وقدرته على التكيف مع ظروف الحياة القديمة.

المكونات:

- 6 كيلو لحم
- 3 أكواب ملح

طريقة التحضير:

1. يُزال الدهن من اللحم.
2. يقطع اللحم شرائح بالطول دون فصلها تماماً.
3. تُعمل شقوق خفيفة ومتلائمة بالملح وترك جيداً.
4. تعلق الشرائح في الهواء الطلق وتُغطى بشاش نظيف.
5. تُترك حتى تنشف تماماً ثم تُحفظ للاستعمال.

تكتي كم شخص:

- حسب الاستخدام (للتخزين الطويل)

الكلمات المفتاحية:

- مقديد
- لحم مجفف
- لحم
- تراث ظفاري

المعجين

ID: DF-025

نوع الأكلة: لحم محفوظ / طبق تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تجفيف + طبخ بالشحوم

الوصف:

المعجين من الأكلات التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويعود من الأطباق التي ارتبطت قديماً بطرق حفظ اللحم والاستفادة منه لفترات طويلة. يحضر المعجين من اللحم والشحوم بعد تقطيعهما وتجفيفهما في الشمس، ثم يُطبخان معًا حتى يذوب الشحوم ويغلف قطع اللحم، مما يمنحه طعمًا غنيًا وقوامًا دسمًا. لا يرتبط المعجين بمناسبة محددة، إلا أنه يحضر أحياناً في المناسبات مثل الأعياد، كما يقدم للضيوف تعبيراً عن الكرم. ويُؤكل المعجين كوجبة رئيسية أو خفيفة حسب الكمية المقدمة، وغالباً ما يقدم مع التمر أو الشاي، ويعكس هذا الطبق جانباً من التراث الغذائي الظفاري القائم على البساطة وحسن استغلال الموارد المتوفرة.

المكونات:

- كمية من لحم الجمل أو البقر أو الماعز
- كمية متساوية من الشحوم
- ملح

طريقة التحضير:

1. يُقَدَّد اللحم والشحْم شرائح طولية، ثم يُجففان في الشمس او في المنزل حتى ينشفا تماماً.
2. يُقطّعان قطعاً صغيرة.
3. يُذاب الشحْم في قدر نظيف على النار.
4. يُضاف اللحم ويُقلب مع الضغط عليه حتى ينضج.
5. في بداية النضج يُضاف الملح ويُترك 10 دقائق مع التقليب.
6. يُترك ليبرد مع التقليب حتى يتغلّف اللحم بالشحْم.
7. يُعبأ في أواني تخزين ويُحفظ في مكان بارد.

تکفی کم شخص:

- حسب الكمية (وجبات متعددة)

الكلمات المفتاحية:

معجين	•
شحْم	•
حفظ اللحم	•
مطبخ ظفاري	•
شاهي احمر	•
اعراس	•
مناسبات	•
اعياد	•

القُماحة

ID: DF-026

نوع الأكلة: تحلية / وجبة مشبعة

المنطقة :محافظة ظفار

طريقة الطهي :تحميس + خلط

الوصف:

تُؤكل القماحة في الأيام العاديه كوجبة مشبعة أو كتحلية، كما تُحضر أحياناً في التجمعات العائلية، وتُقدم للضيوف، خاصة في المواسم التي يتوفّر فيها الدخن والتمر.

المكونات:

- طحين الدخن "مسيلي"
- سمن محلبي
- دبس التمر
- تمر منزوع النوى
- مكسرات

طريقة التحضير:

طريقة تحضيرها تختلف من شخص لآخر، وتوجد أكثر من طريقة:

1. الطريقة التقليدية القدمة:

1. تُحمص الذرة ثم تُطحّن.
2. يُضاف السمن المحلي ويُخلط حتى تتماسك.
3. يُضاف التمر ثم القليل من دبس التمر.
4. تُضاف المكسرات حسب الرغبة.

1. الطريقة الثانية:

يُطحّن الدخن ويُحضر كطحين، ثم يُخلط مع الحليب والسكر.

2. الطريقة الثالثة:

تحضر بنفس الطريقة التقليدية الأولى، مع إضافة كمية أكبر من المكسرات، ويُضاف لها الفلفل الأسود ليعطيها نكهة لذيدة جدًا.

تكتفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- قماحة
- القماحة
- دحن
- تمر
- دبس
- تحلية ظفارية
- تحلي
- أكلة شعبية

المعديب (البن المعديب)

ID: DF-027

نوع الأكلة: مشروب / حليب

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تسخين تقليدي بالحجر

الوصف:

المعديب هو عبارة عن الحليب الطازج باستخدام طريقة تسخين فريدة تعتمد على الحصى الساخن. يُقدم بشكل يومي، كما يُقدم في الضيافة خاصة في المجالس والتجمعات.

المكونات:

- حليب بقر او حليب ماعز طازج
- حصى
- حطب

طريقة التحضير:

1. يُسخّن الحصى على الحطب حتى يصبح شديد الحرارة.
2. يُوضع الحصى الساخن مباشرة في الحليب.
3. يُترك حتى يسخن الحليب ويتخذ نكهة مميزة من الطريقة التقليدية.

تكتي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- معديب
- حليب بقر
- حليب الماعز
- حليب طازج
- ضيافة
- طريقة تقليدية

أرز مع اللوبية الحمراء (رز ودجر)

ID: DF-028

نوع الأكلة: أرز + بقوليات / طبق رئيسي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بالأرز

الوصف:

رز ودجر من الأكلات اليومية الشائعة في البيوت الظفارية، خاصة في المناطق الريفية. يُحضر من الأرز واللوبية الحمراء ويُقدم غالباً مع السمن البلدي، وقد يُحضر أحياناً في المناسبات الخاصة.

المكونات:

3 أكواب أرز بسمتي •

1.5 كوب دجر (لوبية حمراء) •

3 بصلة كبيرة •

3 فصوص ثوم •

3 ملاعق كبيرة سمن •

1 ملعقة كبيرة ملح •

6 أكواب ماء •

طريقة التحضير:

1. يُنقع الدجر في الماء لمدة أربع ساعات، ثم يُسلق نصف سلقه.
2. يُفرم البصل ويُحمر بالسمن حتى يذبل.
3. يُضاف الثوم ويُقلب قليلاً.
4. يُضاف الدجر ويُقلب مع البصل جيداً.
5. يُغسل الأرز ويُضاف إلى القدر.

6. يُضاف الماء والملح.
7. يُترك على نار متوسطة حتى ينضج الأرز تماماً.

تكفي كم شخص:

- من 4 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- رز ودجر
- لوبيا حمراء
- أرز
- سمن بلدي
- أكلة يومية
- مناسبات
- وجبة عشاء
- وجبة غداء

بلاط

ID: DF-029

نوع الأكلة: إفطار

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ خفيف

الوصف

البلاط من الأكلات الخفيفة المعروفة، وتحك كل غالباً كوجبة إفطار، كما تُقدم في المناسبات الصباحية والتجمعات العائلية البسيطة، ولا تُعد من أكلات الولائم الكبيرة.

المكونات:

- 2 كوب شعيرية
- نصف كوب سكر
- 3 ملاعق كبيرة سمن
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زعفران منقوع
- 4 بيضات

طريقة التحضير:

1. ثكسر الشعيرية إلى قطع صغيرة.
2. يُسخن السمن في قدر ويضاف إليه الشعيرية وتُقلب حتى تتحمر قليلاً.
3. يضاف السكر والهيل والزعفران ويُقلب جيداً.
4. يضاف قليل من الماء وتترك على نار هادئة حتى تلين الشعيرية.
5. في مقلاة أخرى، يُحضر البيض على شكل كعجة خفيفة.
6. تُقدم الشعيرية في طبق ويوضع البيض فوقها.

تكتي كم شخص:

- من 4 إلى 5 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- بلايت
- شعيرية
- إفطار
- وجبة خفيفة
- سوية
- عطرية

الكامانينا

ID: DF-030

نوع الأكلة: تحلية / كيك تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: خبز تقليدي على الحطب

الوصف

تُعد الكامانينا من الحلويات الظفارية التقليدية، وتحضر من الأرز المطحون مع السمن والسكر، مع إضافة الحليب أو البيض حسب الرغبة. تُؤكل غالباً كتحلية مع الشاي في الأيام العادية، كما تُحضر في التجمعات العائلية والمناسبات البسيطة، وتقدّم للضيوف تعبيراً عن الكرم والضيافة.

المكونات:

- أرز
- حليب أو بيض (حسب الرغبة)
- سمن محلی
- سكر

طريقة التحضير:

1. تُطبخ كيكة الكامانينا فوق الحطب بالطريقة التقليدية. يُقمع الأرز في ماء ساخن أو بارد لمدة يوم كامل حتى يلين.
2. يُطحن في الصباح باستخدام المرشات، وتعجن المطحنة المصنوعة من أحد أنواع الحجر حتى يتم الهرس والتلين جيداً.
3. يُخلط السمن المحلي مع السكر، ثم يضاف إليه البيض أو الحليب حسب الرغبة.
4. يضاف الأرز المطحون ويزج الخليط جيداً.
5. يُصب الخليط في صحن معدني ويوضع فوق الحطب

6. يُغطّى بصحن معدني آخر مع وضع حطب فوقه حتى تُطبخ الكيكة من الأعلى والأسفل.
7. بعد انتهاء الطبخ، تقطع الكامانينا إلى مربعات أو مثلثات وتُقدم.

تكتفي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- كامانينا
- كيك ظفاري
- كيك
- أرز مطحون
- حطب
- تحلية تقليدية
- شاهي حليب
- شاهي احمر

ال Shawfan al-Abyad

ID: DF-031

نوع الأكلة: إفطار / وجبة خفيفة

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ خفيف

الوصف

ال Shawfan al-Abyad وجبة مغذية وخفيفة تُؤكل غالباً في وجبة الإفطار، ويمكن تناولها في أي وقت من اليوم. تُعد مناسبة للأطفال والكبار، ولا ترتبط بمناسبة معينة.

المكونات:

- 1.5 كوب شوفان أبيض
- نصف كوب ماء
- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سكر

طريقة التحضير:

1. يُغسل الشوفان الأبيض جيداً وينقع في الماء لعدة دقائق، ثم يُصفى.
2. يُحضر إناء مناسب ويوضع على نار متوسطة.
3. يُضاف إلى الإناء نصف كوب من الماء وكوبان من الحليب.
4. يُضاف الشوفان المتنقوع إلى الإناء.
5. تُضاف ملعقة الملح وملعقتا السكر.
6. تُحرك جميع المكونات جيداً حتى تمتزج.
7. يُترك الشوفان على النار مع التحريك المستمر حتى يتضخج ويصل إلى القوام المطلوب.
8. يُرفع عن النار ويُقدم ساخناً.

تكتفي كم شخص:

- من 2 إلى 3 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- شوفان أبيض
- إفطار
- وجبة خفيفة
- غذاء صحي

خبز مقصّص

ID: DF-032

نوع الأكلة: خبز / مخبوزات

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: شواء على المقلة

الوصف

خبز المقصص من أنواع الخبز التقليدي المنتشر في محافظة ظفار، ويتميز بطعمه الخفيف وقوامه اللين. يُحضر من الدقيق ويقطع أو يقصّص أثناء التحضير، ومن هنا جاءت تسميته. يقدم خبز المقصص عادةً مع الشاي أو الحليب، كما يمكن تناوله مع السمن أو العسل، ويُعد من المخبوزات الشعبية المحبوبة لدى الكبار والصغار.

المكونات:

- 3 أكواب دقيق
- 8 ملاعق كبيرة سكر
- 6 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- 1.5 كوب ماء دافئ

طريقة التحضير:

1. يُخلط الدقيق مع السكر وحليب الودرة والخميرة والبيكنج باودر، ثم يضاف الماء الدافئ ويُعجن حتى تتماسك كتلة العجين.
2. تُكور العجينة إلى قطع صغيرة بحجم ضعف حجم الجوز، وترى لترتاح حتى تختمر.
3. تُغمس كل قطعة عجين في الدقيق ثم تفرد على سطح أملس (مثل الرخام) على شكل دوائر.
4. يُشوى الخبز في مقلاة جافة أولاً، ثم تضاف ملعقة زيت من الأسفل حتى يتحمّر.
5. يُقلب الخبز على الجهة الأخرى مع الضغط عليه بالملعقة حتى ينضج تماماً.

تكفي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- خبز مقصص
- خبز
- مخبوزات
- وجبة خفيفة
- مخبوزات
- إفطار
- شاي
- خبز ظفاري

شاهي حلبي

ID: DF-033

نوع الأكلة: مشروب

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: على

الوصف:

شاهي الحليب من المشروبات التقليدية الشائعة في محافظة ظفار، ويُحضر ويُقدم بشكل يومي في البيوت، ولا يرتبط بمناسبة معينة، لكنه يُعد جزءاً أساسياً من الضيافة. يتميز هذا المشروب بمذاقه الغني الناتج عن غلي الحليب مع الشاي والسكر، مع إمكانية إضافة منكهات مثل الزنجبيل أو الهيل أو الزعتر أو النعناع حسب الرغبة. يُقدم شاهي الحليب ساخناً، وغالباً ما يُشرب في أوقات الصباح أو المساء، كما يُقدم للضيف إلى جانب الخبز أو المعجنات، ويعكس هذا المشروب بساطة المطبخ الظفاري وارتباطه بالعادات اليومية والضيافة التقليدية.

المكونات:

- حليب بقر طازج.
- سكر حسب الرغبة.
- شاي مطحون.
- منكهات اختيارية: زنجبيل، هيل، زعتر، نعناع.

طريقة التحضير:

1. يُوضع الحليب في قدر ويرفع على النار.
2. يُضاف السكر والشاي المطحون.
3. تُضاف المنكهات حسب الرغبة.
4. يُترك حتى يغلي وتتدخل النكهات.
5. يُقدم ساخناً.

تكتي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- شاهي حليب

- شاي
- حليب
- ضيافة
- مشروب

المحضوت

ID: DF-034

نوع الأكلة: أكلة تقليدية

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ بطيء

الوصف:

المحضوت أكلة ظفارية شهيرة تُحضر من القطميم (السمن البلدي الأبيض) مع جريش القمح وقليل من الملح. تُطبخ عادةً لتحويل القطميم إلى سمن عربي، وتُقدم في صحن ويمكن أكلها بالخبز أو بمفردها، ويكون طعمها مالقا.

المكونات:

- القطميم (السمن البلدي الأبيض)
- جريش القمح
- الملح

طريقة التحضير:

1. يُطبخ القطميم مع جريش القمح وقليل من الملح حتى يتكون خليط متماسك.
2. تُقدم مباشرةً بعد النضج.

تكتي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- شوفان
- قطميم
- سمن عربي
- أكلة ملحة حامضة
- أكلة موسمية
- حمضوت
- الحمضوت

الصفيلح

ID: DF-035

نوع الأكلة: مأكولات بحرية موسمية

المنطقة: سواحل محافظة ظفار

طريقة الطهي: يُحضر بطرق مختلفة حسب الوصفة

الوصف:

الصفيلح من أكثر الأكلات البحرية المحبوبة في ظفار، وله موسم محدد للصيد. يتواجد على طول ساحل المحافظة من ولاية مرباط إلى شريثات، ويترکز إنتاجه في منطقة حدبين بولاية سدح. يُشترط وجود تصريح رسمي للغواصين لصيده خلال موسمه المحدد.

المكونات:

- الصفيلح (أذن البحر)

طريقة التحضير:

1. يُنظف الصفيلح جيداً من الشوائب.
2. يُوضع الصفيلح في إناء مناسب.
3. يُضاف إليه ماء كافٍ مع الملح حسب الرغبة.

4. يُرفع الإناء على النار ويُترك حتى الغليان.
5. يُواصل الطهي حتى ينضج الصفيح تماماً.
6. يُرفع من النار وينقَّى.

تكتي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- صفيح
- موسمي
- أذن البحر
- أكلة بحرية

المالح

ID: DF-036

نوع الأكلة: سمك محفوظ بالملح

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تخلیح ثم طبخ

الوصف:

المالح من الأطباق المحلية الظفارية الشهيرة، ويُحضر من السمك بعد تنظيفه وتقطيعه وتقلیحه بالملح، ثم يُطبخ بطرق مختلفة، إما بمفرده أو مع خضار وبهارات إضافية. يؤكل غالباً مع الرز الأبيض.

المكونات:

- سمك
- ملح حسب الرغبة

- خضار حسب الرغبة
- بمحارات

طريقة التحضير :

1. يُنظف السمك ويقطع.
2. يُملح جيداً.
3. يُطبخ بطرق مختلفة سواء كان وحده او تفزيجه مع خضار وبمحارات اضافية حسب الرغبة ويُقدم مع الأرز.

تكتي كم شخص:

- حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

- سمك
- الملح
- أكلة بحرية

البيضاح

ID: DF-037

نوع الأكلة: نبات بري

المنطقة: جبال محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق / طبخ تقليدي

الوصف:

البيضاح نبات بري ينبع في الجبال غالباً خلال موسم الخريف، ويُحضر بطريقة خاصة للأكل. له شعبية كبيرة خاصة عند أهل الريف الظفاري.

المكونات:

• البيضاح

تکفی کم شخص:

• حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

• موسمي

• نبات

• نبات بري

المنشب

ID: DF-038

نوع الأكلة: وجبة رئيسية

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: طبخ على النار

الوصف:

المنشب أكله محلية ظفارية قديمة وهو عبارة عن سمك من فصيلة التونة ويُطبخ بطريقة تقليدية ولها قصة ، ويأكل المنشب عادةً مع سمك من فصيلة التونة ويسمى بالمحلي (الثبانة) وهو أكثر سمك يأكل مع طبق المنشب قديماً ويكون سمك مقلبي .

المكونات :

• أرز

• بصل

• ثوم

• بهارات عمانية

● جوز الهند

● لبن جوز الهند

طريقة التحضير:

1. يغسل وينقع الأرز.
2. ويُحمر البصل في السمن مع الثوم والبهارات .
3. يُضاف الأرز ويُقلب مع الخليط .
4. يُضاف لبن جوز الهند ويُترك على نار هادئة حتى يُنضج الأرز ويُشرب النكهة.
5. يقدم عادةً مع السمك المقلي .

تكتي كم شخص:

● حسب الكمية

الكلمات المفتاحية:

● أرز وسمك

● المنشب

● منشب

● تونة

● وجة رئيسية

● سمك التونة

التذلل

ID: DF-039

نوع الأكلة: ببات بري (يشبه السبانخ)

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: سلق

الوصف:

التنلي نبات ينمو في فصل الخريف وينتشر في الوديان والسهول، ويصنف كنوع من أنواع السبانخ. له شهرة واسعة بين أهالي ظفار.

المكونات:

- التنلي
- الفلفل
- البصل
- بهارات
- سمن
- طماطم
- لبن النارجيل

طريقة تحضيره بالطريقة المحلية:

1. تُنقى الأوراق وتُغسل.
2. تُطبخ بالماء ولملح حتى تنضج.
3. يمكن إضافة الفلفل ولبن النارجيل (لبن الكزيب)

الطريقة الثانية الخاصة :

1. تُنقى الأوراق وتُنفع ثم تُجفف.
2. يُقرح البصل مع الثوم والفلفل والطماطم والبهارات في سمن محلي.
3. يُغلى التنلي ثم تضاف التفروحة ويسكب عليه خلاص النارجيل وعصير الليمون.
4. يقدم مع الرز الأبيض والسمك.

تكفي كم شخص:

- حسب الكميه

الكلمات المفتاحية:

- أرز وسلك
- نبات بري
- سبانخ
- التنيلي
- تنتلي

قبولي

ID: DF-040

نوع الأكلة:وجبة رئيسية / مناسبات

المنطقة:سلطنة عمان

طريقة الطهي: طبخ وسلق

الوصف:

القبولي من أكثر الأكلات الشعبية الظفارية شهرة وهو طبق شهي جداً (القبولي الظفاري باللحم). وتقام هذه الأكلة في مختلف المناسبات الرسمية كالأعراس والعزومات والأعياد ، وتقام هذه الأكلة في مختلف المناسبات الرسمية كالأعراس والعزومات والأعياد ، يمكن طبخ القبولي مع لحم البقر ولحم الغنم فقط لا غير وهذا هو الأصل والذي يميز وجبة القبولي هو طبخ الرز بالبهارات الخاصة بالقبولي والذبيحة عندما يتم وضعها فوق الأرز هنا تكتمل الطبوخة اللذيذة جداً والمحبوبة لدى جميع المجتمع الظفاري.

المكونات:

- 5كواب أرز
- 2 كيلو لحم ويفضل لحم الفخذ
- 4 بصلات كبيرة

● 4 فصوص ثوم

- سمن محلي - ملح - بهارات مطحونة مكونة من فلفل أسود والكمون والكزبرة والقرفة والقرنفل والهيل .
- وللتزيين : بصل حمر ومكسرات مقلية - زبيب - صنوبر - لوز

طريقة التحضير :

1. يغسل الأرز وينقع في الماء
2. يقطع اللحم الى قطع كبيرة الحجم ويسلق في الماء مع إزالة الزفة ويترك على النار حتى يتضج ثم يرفع من ماء السلق ويحتفظ به جانبا
3. يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم والبهارات وتقلب المكونات بعد ذلك يضاف الأرز ويقلب مع المكونات قليلاً
4. تحرر قطع اللحم قليلا مع السمن ثم يغرف الأرز في صينية كبيرة وتدفن قطع اللحم داخل الأرز
5. يحمل بالبصل الحمر والمكسرات برشها على سطح الأرز ثم يقدم .

تكتي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قبولي
- القبولي
- أرز مع اللحم
- وجبة غداء
- وجبة عشاء
- مناسبات
- أعراس

فطر

ID: DF-041

نوع الأكلة: فطر بري

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: تقزير

الوصف:

القمبا هو فطر بري ظفاري ينمو طبيعياً في محافظة ظفار، ويُعد من الأكلات التراثية النادرة التي يعتمد فيها الأهالي على ما تجود به الطبيعة. يتميز القomba بطعمه المميز وقيمة الغذائية العالية، ويُجمع عادةً من الجبال والوديان بعد هطول الأمطار خلال موسم الخريف. ويُعد من الأطعمة المحبوبة لدى أهل ظفار لارتباطه بالموسم والخيرات الطبيعية.

المكونات:

- فطر قمبـا: 500 جرام
- سمن بلدي: 3 ملاعق كبيرة
- ملح: 1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير :

1. يُغسل الفطر جيداً ويُقطع
2. . يُسخّن السمن في قدر.
3. يُضاف الفطر ويُقلب باستمرار
4. يُترك حتى يطوى ويقلل ماوته
5. يُضاف الملح ويُقدّم ساخناً

تكتي كم شخص:

- من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- قمبأ
- فطر بري
- فطر
- موسمي

خبز مرضوف

ID: DF-042

نوع الأكلة: خبز تقليدي

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: شواء على المقلة

الوصف:

خبز مرضوف من أنواع الخبز التقليدية المعروفة في محافظة ظفار، ويُحضر بطريقة بسيطة تعتمد على خلط الطحين مع السمن أو الزيت والحليب، ثم فرد العجين وخبزه على المقلة. يتميز خبز مرضوف بقوامه اللين وطعمه الخفيف، ويُقدم غالباً كوجبة يومية في البيوت، خاصة في وجبتي الإفطار أو العشاء. يُؤكل عادةً مع الشاي أو الحليب، ويمكن تناوله مع السمن أو العسل حسب الرغبة، ويعكس هذا الخبز بساطة المطبخ الظفاري واعتماده على المكونات المتوفرة في الحياة اليومية.

المكونات:

- ½ كأس طحين
- ¼ كأس سمن أو زيت
- ½ كأس حليب بودرة
- 1 ½ كأس ماء للعجن
- 1 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير :

1. يخلط الطحين والملح واللحمي والزيت ويعجن بالماء حتى تملس كتلة العجين.
2. تكتل قطع من العجينة بحجم ضعف حجم الجوز وتترك لترتاح.
3. تغمس قطعة العجينة في الطحين ثم تفرد في سطح أملس (رف رخام) على شكل دوائر.
4. يشوى الخبز في مقلاة جافة أولاً وبعدها توضع ملعقة زيت من الأسفل حتى تحرر ثم تقلب من الجهة الأخرى مع الضغط عليها بملعقة.
5. ملاحظة: تنظف المقلاة بالفوطة قبل وضع الخبزة في كل مرة.

تكفي كم شخص:

• من 5 إلى 6 أشخاص

الكلمات المفتاحية:

- خبز مرضوف
- خبز
- مخبوزات
- خبز تقليدي
- مخبوزات ظفارية
- شاهي حليب

كعكة النارجيل المحمص

ID: DF-043

نوع الأكلة: تحلية

المنطقة: محافظة ظفار

طريقة الطهي: خبز بالفرن

الوصف:

كعكة تقليدية غنية بطعم النارجيل، تُحضر في البيوت وتُقدم باردة بعد تزيينها بالحليب المحلي.

المكونات:

- 1 كأس نارجيل (جوز هند)
- 1 كأس حليب بودرة
- 4 بيضات
- 1 علبة قشطة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- 1 كوب شاي سكر
- ملعقة صغيرة باكينج بودر
- قليل من الحليب المركز المحلي للتزيين.

طريقة التحضير :

1. يخلط النارجيل واللبن في إناء ويرفع على النار.
2. يحمص حتى يتتحول إلى اللون الذهبي.
3. يخفق البيض بالخلاط الكهربائي ثم يضاف إليه السكر والقشطة والخميرة الفورية على التوالي بالتدريج.
4. يضاف خليط النارجيل واللبن بالتدريج إلى الخليط السابق أثناء الخفق أو الخلط.
5. يضاف الباكينج بودر ويخلط الخليط كاملاً بالملعقة.
6. يدخل الفرن على نار هادئة حتى تستوي الكيكة ويتحول لونها إلى الذهبي.
7. تترك قليلاً لتبرد.
8. يصب اللبن المركز على وجه الكيكة وتدخل الثلاجة.
9. تقطع حسب الرغبة وتؤكل باردة.

تكفي كم شخص:

● من 6 إلى 8 أشخاص

الكلمات المفتاحية

● كعكة النارجيل

● كعكة

● حلا

● حلويات ظفارية

● كيك منزلي

● تحلية تقليدية