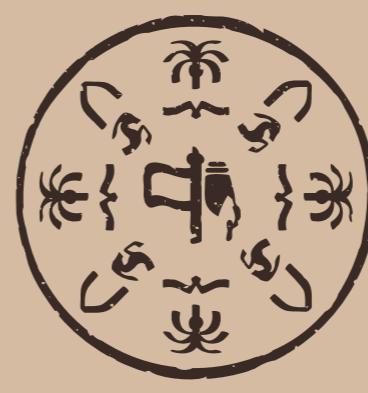
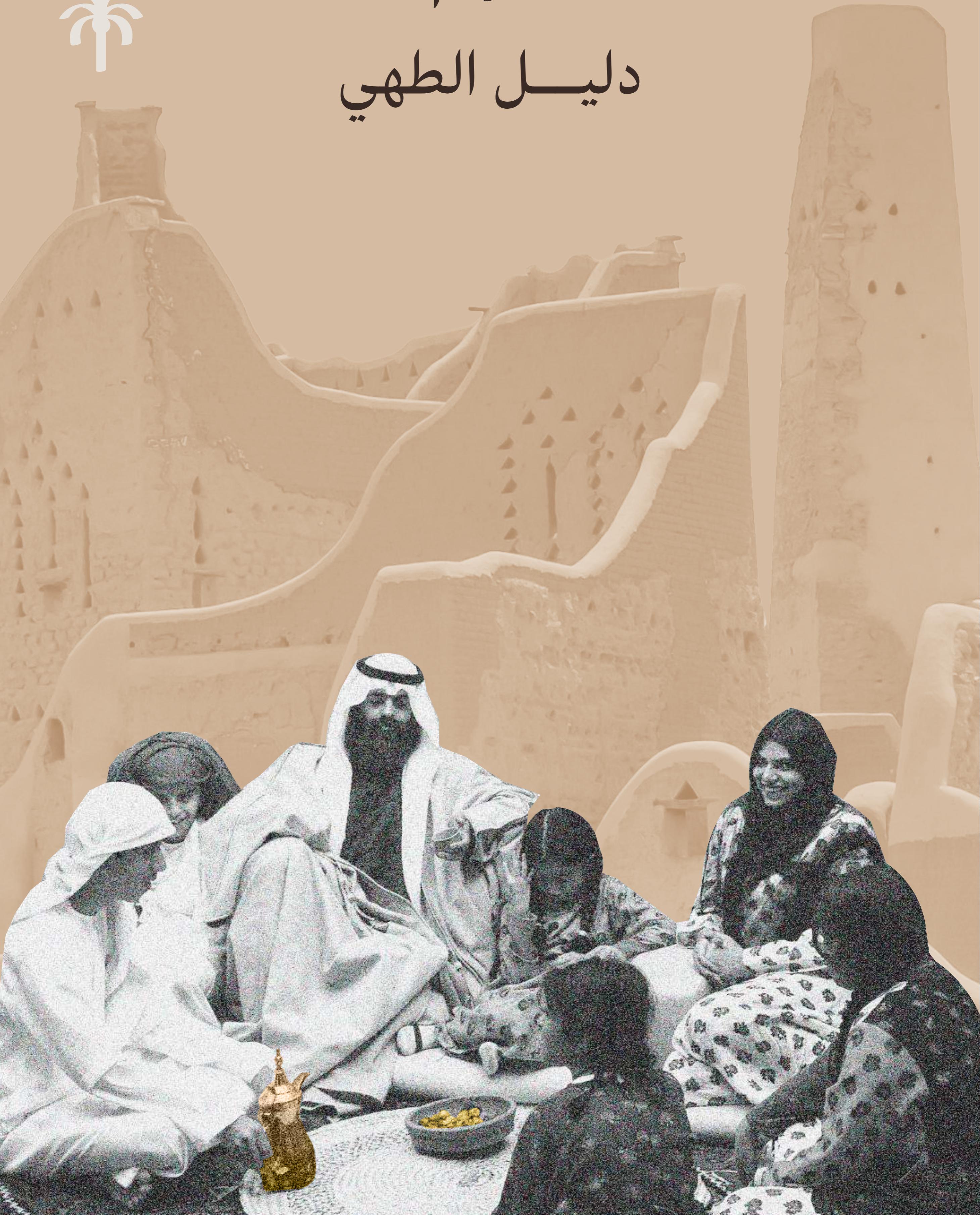


يَوْمُ الْتَّأْسِيسِ
Saudi Founding Day
— ١٧٢٧ هـ / ١١٣٩ —



أَكْلَنَا يَوْمَ بَدِينَا دَلِيلُ الطَّهِيِّ



أكلنا في وسط المملكة العربية السعودية



قرص الجمر

نوع من أنواع المخبوزات تؤكل غالباً وجبة إفطار، إلى جانب طبق من السمن أو الزيادة، وهو من الأكلات المحببة لدى أهالي المنطقة الوسطى، ويؤكل أيضاً مع التمر والوجبات الرئيسية.

المقادير

- الملح
- الماء
- الدقيق

الطريقة

تعجن المكونات بدون إضافة الخميرة، وتصنع على شكل كعكة كبيرة مستديرة، توضع على الجمر وتغطى أيضاً بالجمل لكي تنضج من جميع الجهات، وتوضع بضع دقائق وتحرج وتقلب ثم تعاد وتغطى بالرماد الحار مرة أخرى



الجريش

يأتي الجريش على رأس قائمة الطعام النجدية وأبرزها حيث يتم إعداده من حبوب القمح الكاملة وجاء اسمه من جرش الحبوب في الرحم وطحنتها طحن خشن والجريش يتم تقديمها بطرق مختلفة حيث يتم تقديمها أيضاً مضافة فوقه اللحم.

المقادير

- الماء • البصل • اللبن أو الحليب • حبوب الجريش

الطريقة

تسلق حبوب الجريش مع البصل والماء على نار هادئة ويضاف إليها اللبن أو الحليب وفي حال نضجها تقدم ويضاف فوقها السمن أو الزبدة.



الحنيني

من الحلويات الشتوية حيث أنه يمد الجسم بالطاقة والدفء لاحتوائه على كربوهيدرات عالية، ويقدم هذا الطبق أيضاً في المناسبات لدى أهالي المنطقة الوسطى.

المقادير

- السمن أو الزبدة
- الماء الساخن
- دقيق البر
- الزعفران
- تمر منزوع النوى
- اللبن أو الحليب

الطريقة

يتم هرس التمر ويضاف إليه الماء الساخن ودقيق البر ومن ثم يضاف إليه السمن أو الزبدة مع عدد من المُنكّهات كالهيل المطحون والزعفران.



الفقع أو الكما

هي عبارة عن مادة غذائية رئيسية لدى سكان المنطقة الوسطى تتوفره بالصحراء بشكل كبير، ويؤكل غالباً عوضاً عن اللحم.

المقادير

- الماء
- سمن أو زبدة.
- الفقع

الطريقة

يغسل الفقع جيداً من ما يحتوي عليه من أتربة ويقشر ويقطع ويسلق كما يسلق اللحم بالماء ويقدم غالباً مع الأرز.



المرقوق

يُعَدُّ سكان المنطقة الوسطى غالبية أطباقهم محتوية على اللحم والبر، ويأتي المرقوق من بين تلك الأطباق.

المقادير

- الماء
- البصل
- اللحم
- عجين البر أو قرصان البر

الطريقة

تعمل رقائق سميكة من عجين البر، ويفغلى اللحم مع الخضروات والبصل ويضاف إليها رقائق عجين البر ويترك ليطبخ مدة ساعة تقريباً حتى ينضج العجين مع اللحم والخضروات.



القهوة السعودية

مشروب القهوة من المشروبات التي تشرب ساخنه في جميع الأوقات وتقديم عن قدوم الضيف.

المقادير

- الماء
- الزعفران
- الهيل
- بن القهوة

الطريقة

يتم دق حبوب القهوة بأداة يطلق عليها «النجر»، بعد ذلك يتم حمسها بأداة يطلق عليها (المحماس)، وتترك حتى تبرد بعد ذلك تغلى مع الماء بإضافة الهيل والزعفران وتقديم في (الدلة).



اللبن

اللبن هو المشروب الذي يفضله غالبية أهالي المنطقة الوسطى، حيث تنتشر المراعي بشكل كبير وهو يصنع من حليب الأبقار حيث يتم حلب البقرة في المساء ويترك حليبها في وعاء فخاري شبيه بالجرة لحفظ الحليب الطازج حتى صباح اليوم التالي ثم يحكم رباط الفوهه بخيط من الصوف مصنوع خصيصاً للقرية وتعلق القرية (الصميميل) من أطرافها بحبال من الصوف إلى حامل هرمي من ثلاثة أعمدة خشبية متساوية الطول ويتم خض اللبن حتى يصبح جاهزاً للشرب..



حليب الإبل

يعتبر حليب الإبل مشروباً أساساً لدى الأهالي في المنطقة الوسطى، ويشرب غالباً مع التمر، ويعتبر وجبة فطور مشبعة بالتمر والسمن أو بالزبدة بالإضافة إلى الحليب، ويقدم أيضاً للضيوف، فحليب الإبل غذاء دسم جداً، وكذلك يعتبر مفيدة جداً.



أَكْلُنَا فِي شَرْقِ الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ



البلاطي

تعتبر الشعيرية نوع من أنواع الحلويات في المنطقة الشرقية، وتعتبر طبق من أطباق الفطور، ويقدم أيضاً في رمضان، وهي مصنوعة من طحين القمح وتحتوي على نسبة عالية من الألياف.

المقادير

- الماء
- السكر
- السمن
- الشعيرية

الطريقة

تسلق الشعيرية بالماء ويضاف إليها السمن أو الزبدة وعند اقتراب نضجها يوضع السكر.



خبز الحمر

يقدم خبز الحمر عادةً مع أغلب الأطباق والوجبات، حيث يقدم في الإفطار مع البيض المسلوق، أو مع التمر والسمن، وأيضاً مع الأطباق الرئيسية.

المقادير

- الماء
- التمر
- الملح
- الدقيق

الطريقة

يعجن الدقيق بالماء ويضاف إليه قليل من الملح ولا يتم وضع الخميرة في هذا النوع من أنواع الخبز، ويخبز تحت درجة حرارة عالية.



الجمبري المملح

يتوفّر الجمبري في المنطقة الشرقية بكميات كبيرة، وللحافظة عليه يجفّونه ويضعون الملح عليه كي لا يفقد قيمته الغذائية، ويقدم غالباً مع الأرز، وهو من الأطباق الرئيسيّة في الوجبات لدى الأهالي ويقدم كذلك للضيوف.

المقادير

- الأرز
- الجمبري المملح
- البصل
- السمن
- التوابل

الطريقة

يقطع البصل ويضاف إليه السمن والجمبري والتوابل، ويسلق الأرز وبعد نضجه يضاف إليه الجمبري ويقدم.



القهوة السعودية

تعتبر القهوة من المشروبات الرئيسية التي تشرب بكثرة لدى أهالي المنطقة الشرقية، حيث تنتشر المقاهي التي يجتمع فيها الرجال لتبادل الأحاديث والنكات وشرب القهوة، وهي مشروب يقدم أيضاً للضيوف وتسكب القهوة في فناجين خزفية مزينة.

المقادير

- الماء
- الزعفران
- الهيل
- حبوب القهوة

الطريقة

يغلى مسحوق القهوة مع الماء لمدة قليلة لا تتجاوز خمس دقائق، ومن ثم يضاف إليها الهيل والزعفران وتقدم في دلة وتصب في فناجين خزفيه مزينة.



أَكْنَا فِي غَرب الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ



الخبز بالزيادة والعسل

يعتبر الخبز في المنطقة الغربية من الضروريات على وجبة الإفطار، ولأهميةه لديهم كانوا يضعون الأفران على ظهور السفن من أجل صنع ذلك الخبز. كما يتوفّر العسل بكثرة في الجبال، وهو مصدر قوي للطاقة، بالإضافة إلى أهمية وجود الزيادة على طبق الإفطار حيث يعتبر أساس المطبخ العربي.

المقادير

- الدقيق
- العسل
- الماء
- الملح
- الزيادة

الطريقة

تعجن المقادير، وتترك قليلاً، ثم تخبز في الفرن، ويوضع عليها الزيادة والعسل وهي ساخنة.



الفول

يعد الفول أحد المحاصيل القديمة التي عرفتها الحضارات البشرية، فهو غذاء صحي غني بالألياف، ومصدرٌ للبروتينات والطاقة، وفي المنطقة الغربية تنتشر محات بيع الفول، ويتناوله الناس في وجبة الإفطار.

المقادير

- حبوب الفول
- الماء
- الزيدة
- الفلفل

الطريقة

تنقع حبوب الفول ليلة كاملة ثم تسلق بالماء، وعند التقديم يوضع فوقها قليل من الزيدة والفلفل.



الخبز (المرمود)

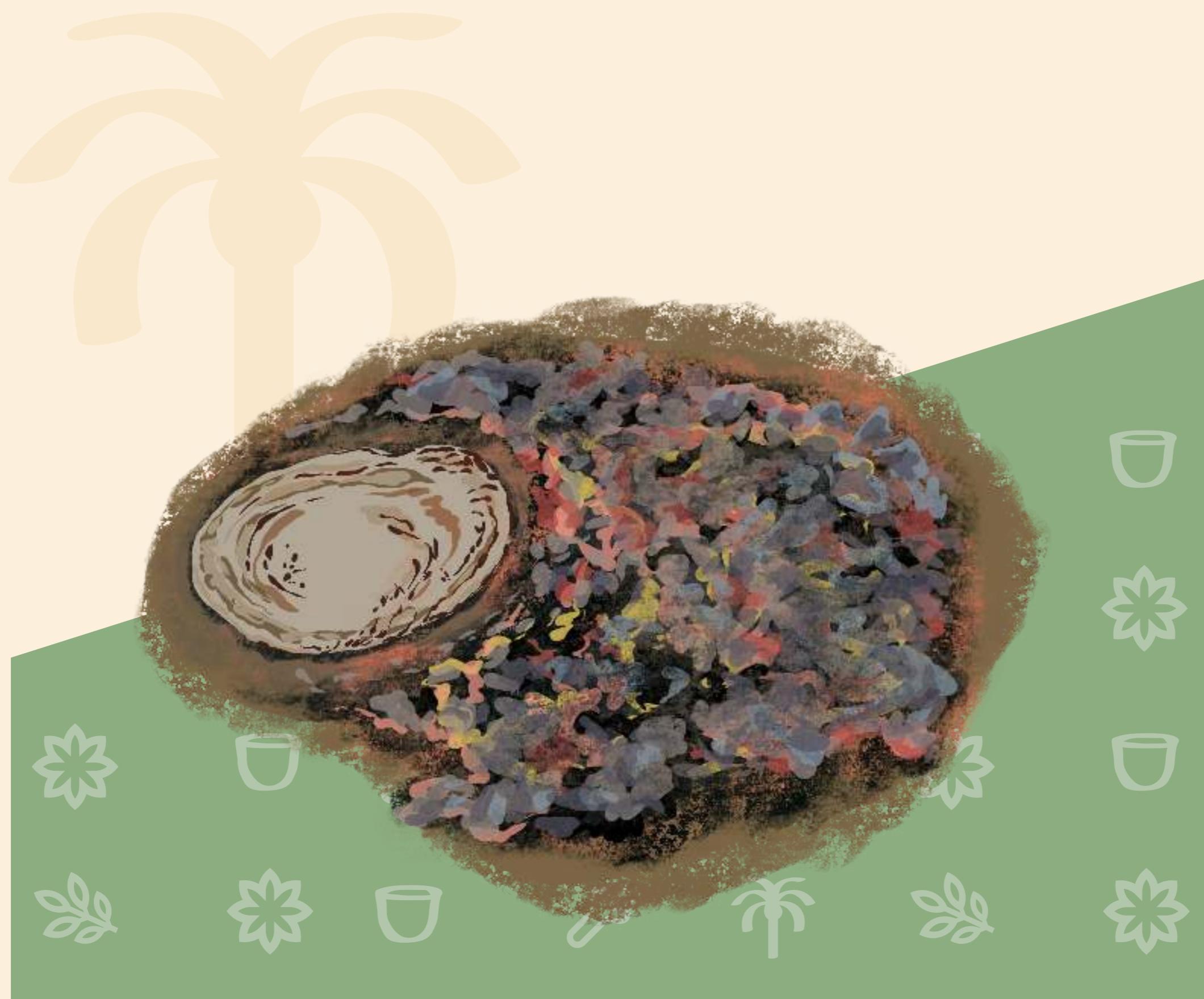
يُعدُّ الخبز المرمود وقت تناوله؛ لأنَّه يُؤكَل ساخنًا، ويتواردُ في وجبة الإفطار، وأيضاً يقدم مع الوجبات حيث يشاع في المنطقة الغربية تقديم الفجل والكراث مع الوجبات ويُؤكَل بالخبز.

المقادير

- الماء
- دقيق البر

الطريقة

تعجن المقادير وتوضع على شكل طبقة رقيقة من العجين بين الرماد حيث تغطى تماماً إلى أن تنضج.



مربي الورد الطائي

من الأطباق التي تقدم في وجبة الإفطار، ويعدّها النساء عن طريق غلي الورد الطائي مع السكر.

ويعد من الأطباق المفيدة خاصة لآلام المعدة وهو من الأطباق القديمة في الطائف.

المقادير

- الورد الطائي
- الماء
- سكر

الطريقة

يغلى الورد مع قليل من الماء، ويوضع عليه السكر حتى تتجانس المكونات وتصبح مزيجاً متماساً.



السمك المقلي والأرز

يعتبر الأرز من الأطباق الرئيسية لدى أهالي المنطقة الغربية، كما يعد السمك من المأكولات المفضلة لديهم لتوفره بكثرة وخاصة في منطقة جدة.

المقادير

- السمك
- الماء
- الزيت
- الأرز
- التوابل
- الملح

الطريقة

يسلق الأرز ويضاف إليه الملح، وتوضع التوابل على السمك، وتقلى بالزيت، ويوضع الأرز بعد نضجه في طبقٍ، وبعد قلي السمك يوضع فوق طبق الأرز.



عصيدة اللحم مع التمر الهندي

تعتبر من الأطباق الرئيسية في المنطقة الغربية، وهي من الأطباق الغنية بالفوائد الصحية

المقادير

- اللحم
- الماء
- التمر الهندي

الطريقة

يسلق اللحم مع الماء، ويضاف إليه التمر الهندي، وتعصد المكونات سوياً، وتؤكل ساخنة.



المعدوس

وجبة اشتهرت في المنطقة الغربية، وتقدم غالباً وجبة عشاء، حيث تقدم مع السمك الناشف أو تؤكل مع السمن فقط.

المقادير

- الماء
- العدس
- الأرز

الطريقة

يسلق كلاً من الأرز والعدس بكميات متساوية إلى أن ينضج ويقدم مع السمن أو الزبدة.



السوبيا

من المشروبات الرمضانية الباردة، ويعمل أيضاً في فصل الصيف مشروباً بارداً ومنعشأً، وله طريقتان في التحضير: إما بالشعير أو الزبيب، وإما من بقايا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض.

المقادير

- الشعير ▪ بقايا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض
- الزبيب ▪ سكر ▪ قرفة ▪ ماء

الطريقة

ينقع الخبز لمدة ليلة أو بضع ليالٍ، ويضاف إليه السكر وقليل من القرفة، أو يصنع من الشعير أو الزبيب بخلطه مع الماء، ويضاف إليه السكر والقرفة.



القهوة

من أبرز المشروبات التي يشربها أهالي المنطقة الغربية بشكل كبير جداً في جميع الأوقات، وتقدم أيضاً للضيوف وفي المقاهي بوضعها في إناء فخاري صغير يكفي من خمسة فناجين إلى عشرة، ويدعى الإناء الفخاري بالمشربية، ويغرس في فم الإناء رزمة من الليف يؤخذ من النخل لتصفية القهوة عند صبّها في الفنجان.

المقادير

- بن القهوة ▪ الماء ▪ الهيل ▪ القرنفل ▪ الزعفران

الطريقة

يغلى الماء ويضاف إليه البن ويترك ليغلي لمدة 15 دقيقة تقربياً، ويضاف إليه الهيل والقرنفل والزعفران، وتقدم القهوة ساخنة.



أَكْلُنَا فِي جُنُوبِ الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ



إدام الرجلة

الرجلة من النباتات الطبيعية التي تنمو في المزارع والمناطق البرية، وهي نبات قریب من شكل السبانخ، ولها فوائد طبية عديدة، فهي هاضمة وقوية للقلب ومنظمة للكلى وغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين (أ، ب، ج)، وتعتبر من الوجبات التي لا تقدم غالباً للضيوف، تؤكل بالخبز غالباً ما تكون وجبة إفطار.

المقادير

- رجلة
- توابل (فلفل، كمون)
- زيت السمسم (حسب الرغبة) عند التقديم

الطريقة

تؤخذ حزم الرجلة، وتنظف وتنقى وتوضع في قدر به ماء مدة ساعة أو أكثر حتى تنضج، ويضاف إليها الفلفل والكمون، كما يضاف إليها زيت السمسم عند التقديم حسب الرغبة.



الفطير أو خبز الميفا

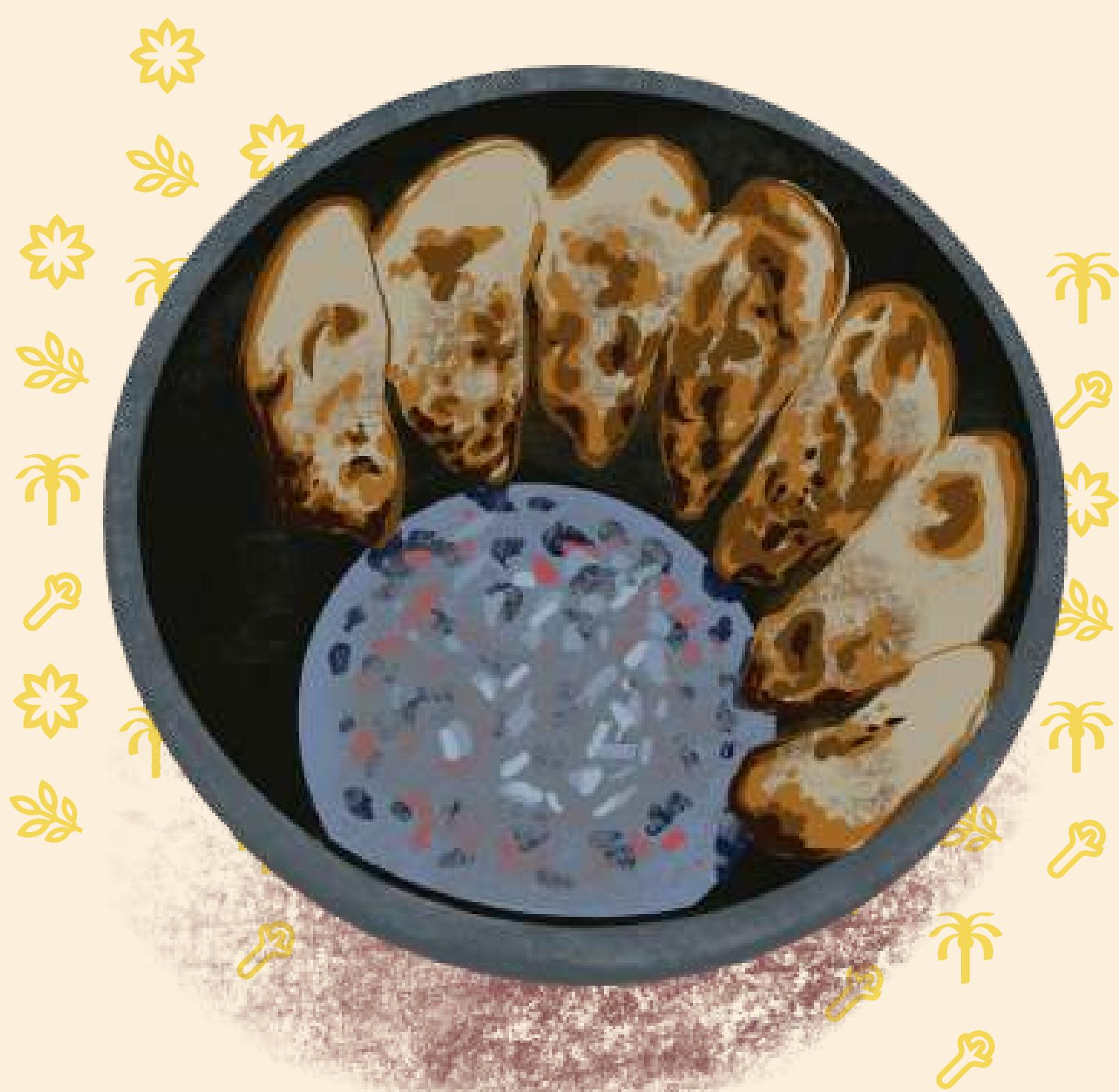
أكلة شعبية قديمة تشتهر بها مناطق جنوب المملكة العربية السعودية، وتخلف مسمياتها من منطقة إلى أخرى، ومنها: خبز الفطير، خبزة الضوء، خبز الميفا أو التنور نسبة إلى التنور الذي يخبز فيه، وهي غنية بالمواد الكريوهيدراتية والفيتامينات والعناصر المعدنية، وهي تقدم عادة مع وجبة الإفطار أو مع العشاء، وتقدم أيضاً للضيوف.

المقادير

- عسل
- دقيق أو شعير أو دقيق ذرة
- سمن
- ملح
- خميرة
- ماء

الطريقة

تعجن المقادير حتى تصبح عجينة سميكة، وتقسم إلى قطع متساوية، وتفرد باليد بشكل طولي، وتلصق العجينة حول أطراف التنور من الداخل، ثم يوضع غطاء التنور وفوقه الجمر لينضج من جميع الجهات، وبعد تغير لونه ينزع ويقدم مع السمن أو العسل أو اللبن.



الروانى

نوع من أنواع الحا، وهي طبق غني بالبروتين الجيد ويُمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات وال الحديد، كما يحتوي على الأملاح كالصوديوم والكالسيوم ويعتبر من الأطباق المندثرة في وقتنا الحاضر.

المقادير

- دقيق الأرز
- بيض

الطريقة

توضع مقابل كل بيضة ملعقة من دقيق الأرز، وتخلط حتى ينفش البيض، وتوضع في الميفا (شكل أسطواني مبني داخل دكة في مطبخ المنزل)، أو بوضعها بين نارين: نار تحت الصحن، ونار فوق غطائه؛ لتنضج ويحرر وجهها وتنتفخ، وتسقى بالشيرة بعد نضجها، وهي ماء محلى يضاف إليه الهيل والقرفة



الشوبيطة

سميت الشويطة بهذا الاسم؛ لأنها تشوّط على النار، وشوط النار أيّ أغلاها، وتعتبر الشويطة من الأكلات الغنية بالكريوهيدرات، وتوكل غالباً في الضحى أو العصر، كما تؤكل مع المشروبات الساخنة المحاكة كالشاي وغيرها.

المقادير

- سنبل القمح الطري

الطريقة

تؤخذ سنابل القمح من المزارع وهي رطبة، ثم تجمع في مجموعات صغيرة، وترتبط وتسمى (غزيلة)، ثم تشوّى على النار (تشوط)، وبعد ذلك يتم إخراجها من النار، وتؤخذ سنبلة سنبلة حيث يتم فركها جيداً بواسطة الكفين، ثم تصفى هذه الحبوب وذلك بكبها من يد إلى أخرى مع النفخ في أثناء وجودها في الهواء، فيتصفى الحب من الشوائب، ومن ثم يتم أكلها مباشرة، ويتم جمعها في وعاء ثم تؤكل.



القهوة السعودية (قهوة القشر)

قهوة القشر شبيهة بالقهوة العادية إلا أنه يستخدم لها قشر البن بدلاً من البن، وهي من المشروبات التي يفضلها كثير من السكان لطعمها المميز، ويضاف لها السكر أحياناً والقليل من الزنجبيل.

المقادير

- قشر القهوة
- الماء
- سكر وزنجبيل (حسب الرغبة)

الطريقة

يغلى الماء ويضاف إليه قشر القهوة، ومدة الغلي لا تتجاوز عشر دقائق، ويضاف بعد ذلك حسب الرغبة السكر والزنجبيل.



المرييس

تعتبر التمور من المنتجات الوفيرة في المنطقة، لذلك يتم صنع مشروبات وأطباق مختلفة منها المرييس وهو من المشروبات ذات الشعبية الكبيرة لاحتوائها على فوائد صحية كثيرة.

المقادير

- ماء
- تمر

الطريقة

يتم نقع التمر في الماء لمدة زمنية، ثم يتم تحريكه حتى يمتزج تماماً، ويصبح سائلاً ثقيل القوام.



العبيبة

شراب مصنوع من خليط اللبن والمرق، يشربها الناس -غالباً- بعد الولائم.



اللبن المكبي أو المدخن

الطريقة

هو شراب اللبن المبخر حيث يتم خض اللبن واستخراج السمن أو الزيد منه، وتحرق الأعواد العشبية التي لها نكهة قوية مثل: الريحان والشث وإكليل الجبل، ثم يتم تبخير اللبن على هذه الأعواد وأحياناً تحرق وتوضع في اللبن.



العصيدة

تعتبر العصيدة من المأكولات الشعبيّة المفضّلة في منطقة جنوب المملكة العربيّة السعودية، وسميت بهذا الاسم لأنّها تعصّد إذا عملت، أي تلوى وكل شيء ألوّيته فقد عصّته، وهي غنية بالمواد الكريوهيدراتية وبعض الفيتامينات والعناصر المعدنيّة، وتكون غالباً إما وجبة غداء أو عشاء، وتقدّم أيضاً في المناسبات، وتعدّ أيضاً طبقاً رئيساً في رمضان، وفي التراث الجنوبي يقولون:

وأربع صوانٍ مرق
حتى يصب العرق

ياليت جنبي عصيدة
واكل من هذى العصيدة

المقادير

- سمن
- عسل
- دقيق البر
- الماء

الطريقة

يضاف الدقيق إلى الماء ويحرّك بالمسواط على نار هادئة، ويُعَصَّد حتى تصبح خالية من حبات الطحين، وتترك حتى تنضج وتقدّم مع السمن أو العسل أو اللبن، وتقدّم أيضاً مع اللحم والمرق، وهناك من يضع معها القشّم أو الحميّس.



أَكْلَنْ سَا فِي شَمَال
الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ الْسَّعُودِيَّةِ



الفته

تعد من الأطباق التراثية التي تقدم عادة في الصباح كوجبة إفطار، لأنها أكلة دسمة، حيث أن أهل البادية غالباً ما يكونون من شغلين برع في الغنم والإبل أو جمع الحطب، فالفتة هي الأكلة التي تسد جوعهم لساعات طويلة، أيضاً لسهولة تحضيرها وتتوفر مكوناتها بالإضافة إلى تحضيرها في ليالي الشتاء الطويلة.

المقادير

- لبن
- سمن بلدي
- العسل
- اللوز للتزيين
- الخبز المصنوع من الطحين أو الشعير

الطريقة

تحضر بقصطيع القرص الجمري ويفتت إلى قطع صغيرة ثم يصب عليه اللبن إلى أن تشرب، وتحضر أيضاً بطريقة أخرى عن طريق تقطيع خبز الشراك إلى قطع صغيرة وتسقى بالسمن والعسل واللوز للتزيين، وفتة السكر تقدم كتحلية بجانب الوجبة الرئيسية.



المليحة

من الأكلات التي تشتهر بها المنطقة الشمالية وتسمى (بالمليحي)، وهي تتكون من مكونات طبيعية في بيئة شمال المملكة العربية السعودية، إذ يشتهر سكانها وأهلها بتربيه الأغنام والماعز التي يستفاد من لحومها لإعداد وتحضير وجبات الطعام الخاصة بهم.

المقادير

- اللحم
- السمن
- الجميد (اللبن الرائب)
- الأرز

الطريقة

في البداية يجهز كمية من اللحم ويغسل جيداً ثم يضاف الماء الساخن إليه، ويوضع على النار إلى حين الغليان جيداً، ثم يضاف اللبن الرائب أو الجميد، ثم يحضر الأرز فيقدر على النار، وهناك من يحضره دون الأرز وبعدها يحضر طبق كبير يتسع للأرز واللحم معًا، يوضع خبز الصاج في الطبق أو لا ثم الأرز فوق الخبز حتى يغطيه من المنتصف مع ترك الجوانب دون أرز ثم يصفى اللحم ويوضع فوق الأرز في المنتصف، ويزين بالبقدونس والصنوبر ويوضع مرق اللحم في طبق جانبي (الطاسة).



التطماج

من الوجبات الرئيسية التي تقدم على المائدة في منطقة الشمال هي التطماج، وهو من الأطباق التراثية، ويتم إعداد التطماج غالباً في الشتاء لأنها وجبة ثقيلة في مكوناتها وتعطي إحساس بالشبع.

المقادير

- اللوباء
- الحمص
- الجريش

الطريقة

يتم نقع الحمص والجريش واللوباء لمدة يوم كامل ثم تطهى حتى تنضج ويضاف إليه طحين السمك والسمن.



البكيلة

البكيلة من المأكولات التي تشتهر بها المنطقة الشمالية، وهي تسمية عربية فصيحة وردت في كتب اللغة، ومعناها: (بكل) الشيء - بكل: أي خلطه، وتسمى "البتسلة" بلهجة أهل المنطقة، وهي أكلة يقدمها أهالي شمال المملكة العربية السعودية لكل زائر وقادم، وفي المناسبات المختلفة.

المقادير

- السمن
- تمر الحلوه
- دقيق السمح

الطريقة

يضاف دقيق السمح بعد حمسه إلى مقدار يماثله من تمر الحلوة بعد تخلیصه من النوى، ثم يعجنان مع بعضهما حتى يمتزجاً امتزاجاً كاملاً، وعند التقديم تكور وتوضع في صحن بشكل دائري بجانبه الزبدة أو السمن أو الدبس حتى تنضج ويضاف إليه طحين السمح والسمن.



خبز المطحن

خبز المطحن أو خبز الصاج من مميزات أهل المنطقة الشمالية، حيث يمتاز النساء بإعداده والعناية به، ويعد من أشهر أنواع الخبز ويقدم مع الشاي خاصة في الأعياد، ولا تخلو الوجبات الشمالية منه، مع ما تجود به سفر الطعام، ويتفاخر النساء ببكر الرغيف وسرعة طرقه، وهناك مثل شعبي يقول:

اللي أمهه خبازة لايجوع أبداً

ومن هذا الخبز يحضر طبق المنسف كما يؤكل مع الإيدام والعسل والسمن والدبس والزيادة مع الإيدام والعسل والسمن والدبس والزيادة.

المقادير

- الماء
- الخميرة
- الملح
- دقيق البر

الطريقة

تعجن جميع المكونات حتى تشكل عجينة، وبعد تخمير العجينة تقلب بين الذراعين بعد تقسيعها على شكل دوائر، ثم تفرد على شكل دائرة كبيرة، ثم توضع على الصاج الموضوع على النار حتى يتغير لون الرغيف، وبعد أن تنضج ترفع الصاج (أبو قبه).



القهوة السعودية

مشروب أساسى يشرب في جميع الأوقات ويقدم للضيوف، فالقهوة شيء أساسى لا غنى عنه في جميع البيوت، حيث يوجد في غرفة استقبال الضيوف موقد القهوة (الوجار) المصنوع من الجرانيت أو من الأحجار على شكل مربع، والدلة تكون من نحاس.

المقادير

- الماء
- القرنفل
- الهيل
- حبوب القهوة

الطريقة

تؤخذ حبات البن غير المحمص ويوضع في صينية مصنوعة من السعف وينقى من الحبوب السوداء والشوائب التي تختلط بالبن عند شرائه بكميات كبيرة وبعد تنظيفه «غريته» يوضع في مغرفة كبيرة من الحديد فوق النار ويبدأ بالنفخ بالمنفاخ وتحريك حبوب البن بيطيء إلى أن تقطقق وتتحمر دون وصولها لمرحلة الاحتراق واللون الأسود، وبعد أن يتغير لونها توضع في طبق مصنوع من سعف النخيل حتى تبرد، ومن ثم تدق في الهاون المصنوع من الحجر، ويوضع مسحوق البن في الدله ويضاف إليه الماء المغلي وتحرك بعصا لكي لا تطيش أثناء الغليان وتطبخ لمدة خمس دقائق ثم يضاف إليها الهيل والزعفران، وتوضع في رأس الدله ليف النخل لتصفيتها، وتقدم مع التمر والزيد الساخن.



المقشوش

المقشوش من الحلويات السعودية الأصلية المنتشرة في المنطقة الشمالية من المملكة العربية السعودية.

المقادير

- ماء.
- دقيق.
- سكر.
- عسل.
- ملح.
- هيل (اختياري)

الطريقة

يعجن الدقيق مع الماء ويضاف إليه الملح والسكر والهيل، وبعد أن تخمر العجينة تقطع إلى قطع دائرية الشكل ذات حجم صغير ثم توضع على الصاج حتى تنضج وتقدم بعد إضافة العسل.





وزارة الملك عبد العزيز
KING ABDULAZIZ FOUNDATION
FOR RESEARCH AND ARCHIVES



وزارة الثقافة
Ministry of Culture

