



يوم التأسيس

Saudi Founding Day

— ١١٣٩هـ / ١٧٢٧م —



أكلنا يوم بدينا

دليل الطهي



# أكلنا في وسط المملكة العربية السعودية



# قرص الجمر

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

## المقادير

▪ الدقيق ▪ الماء ▪ الملح

## الطريقة

تعجن المكونات بدون إضافة الخميرة، وتصنع على شكل كعكة كبيرة مستديرة، توضع على الجمر وتغطى أيضاً بالجمر لكي تنضج من جميع الجهات، وتوضع بضع دقائق وتخرج 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 الرحي وطحنها طحن خشن والجريش يتم تقديمه بطرق مختلفة حيث يتم تقديمه أيضاً مضاف فوقه اللحم.

## المقادير

▪ حبوب الجريش ▪ اللبن أو الحليب ▪ البصل ▪ الماء

## 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 والدفع لاحتوائه على كربوهيدرات عالية، ويقدم هذا الطبق أيضاً في المناسبات لدى أهالي المنطقة الوسطى.

## المقادير

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

## 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 الكمأ

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

## المقادير

- الفقع
- سمن أو زبد.
- الماء

## الطريقة

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



# المرقوق

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

## المقادير

▪ عجين البر أو قرصان البر ▪ اللحم ▪ البصل ▪ الماء

## الطريقة

تعمل رقائق سميقة من عجين البر، ويغلى 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 ساخنة في جميع الأوقات وتقدم عن قدوم الضيوف.

## المقادير

▪ بن القهوة ▪ الهيل ▪ الزعفران ▪ الماء

## 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 وتقدم 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 للقربة وتعلق القربة (الصميل) 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 أساسياً 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 مفيداً جداً.



# أَكْلُنَا فِي شَرْقِ المملكة العربية السعودية



# البلايط

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

▪ الشعيرية ▪ السمن ▪ السكر ▪ الماء

## الطريقة

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



# خبز الحمر

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

## المقادير

▪ الدقيق ▪ الملح ▪ التمر ▪ الماء

## الطريقة

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



# الجمبري المملح

يتوفر الجمبري في المنطقة الشرقية بكميات كبيرة، وللمحافظة عليه يجففونه ويضعون الملح عليه كي لا يفقد قيمته الغذائية، ويقدم غالباً مع الأرز، وهو من الأطباق الرئيسة في الوجبات لدى أهالي ويقدم كذلك للضيوف.

## المقادير

▪ الأرز ▪ الجمبري المملح ▪ البصل ▪ السمّن ▪ التوابل

## الطريقة

يقطع البصل ويضاف اليه السمّن والجمبري والتوابل، ويسلق الأرز وبعد نضجه يضاف اليه الجمبري ويقدم.



# القهوة السعودية

تعتبر القهوة من المشروبات الرئيسة 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 فناجيل خزفية مزينة.

## المقادير

▪ حبوب القهوة ▪ الهيل ▪ الزعفران ▪ الماء

## الطريقة

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



# أكلنا في غرب المملكة العربية السعودية



# الخبز بالزبدة والعسل

يعتبر الخبز في المنطقة الغربية من الضروريات على وجبة الإفطار، ولأهميته لديهم كانوا يضعون الأفران على ظهور السفن من أجل صنع ذلك الخبز. كما يتوفر العسل بكثرة في الجبال، وهو مصدرٌ قويٌّ للطاقة، بالإضافة إلى أهمية وجود الزبدة على طبق الإفطار حيث يعتبر أساس المطبخ العربي.

## المقادير

▪ الدقيق ▪ العسل ▪ الماء ▪ الملح ▪ الزبدة

## الطريقة

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



# الفول

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

## المقادير

- حبوب الفول
- الماء
- الزبدة
- الفلفل

## الطريقة

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



# الخبز (المرمود)

يُعدُّ الخبز المرمود وقت تناوله؛ لأنه يؤكل ساخناً، ويتواجد في وجبة الإفطار، وأيضاً يقدم مع الوجبات حيث يشاع في المنطقة الغربية تقديم الفجل والكراث مع الوجبات ويؤكل بالخبز.

## المقادير

- دقيق البر
- الماء

## الطريقة

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



# مربي الورد الطائفي

من الأطباق التي تقدم في وجبة الإفطار، ويعدّها النساء عن طريق غلي الورد الطائفي مع السكر.  
ويعد من الأطباق المفيدة خاصة لآلام المعدة وهو من الأطباق القديمة في الطائف.

## المقادير

▪ الورد الطائفي ▪ الماء ▪ سكر

## الطريقة

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



# السمك المقلي والأرز

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

## المقادير

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

## الطريقة

يسلق الأرز ويضاف إليه الملح، وتوضع التوابل على السمك، وتقلي بالزيت، ويوضع الأرز بعد نضجه في طبق، 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 ▪ التمر الهندي ▪ الماء

## 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

▪ الأرز ▪ العدس ▪ الماء

## الطريقة

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



# السوييا

من المشروبات الرمضانية الباردة، ويعمل أيضاً في فصل الصيف مشروباً بارداً ومنعشاً، 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، ويصفى ويضاف إليه السكر وقليلٌ 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 فناجيل إلى عشرة، ويدعى الإناء الفخاري بالمشربة، ويغرس في فم الإناء رزمة من الليف يؤخذ من النخل لتصفية القهوة عند صبها في الفنجال.

## المقادير

▪ بن القهوة ▪ الماء ▪ الهيل ▪ القرنفل ▪ الزعفران

## الطريقة

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



# أَكْلُنَا فِي جَنُوبِ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ



# إدام الرجلّة

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

## المقادير

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

## الطريقة

تؤخذ حزم الرجلّة، 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

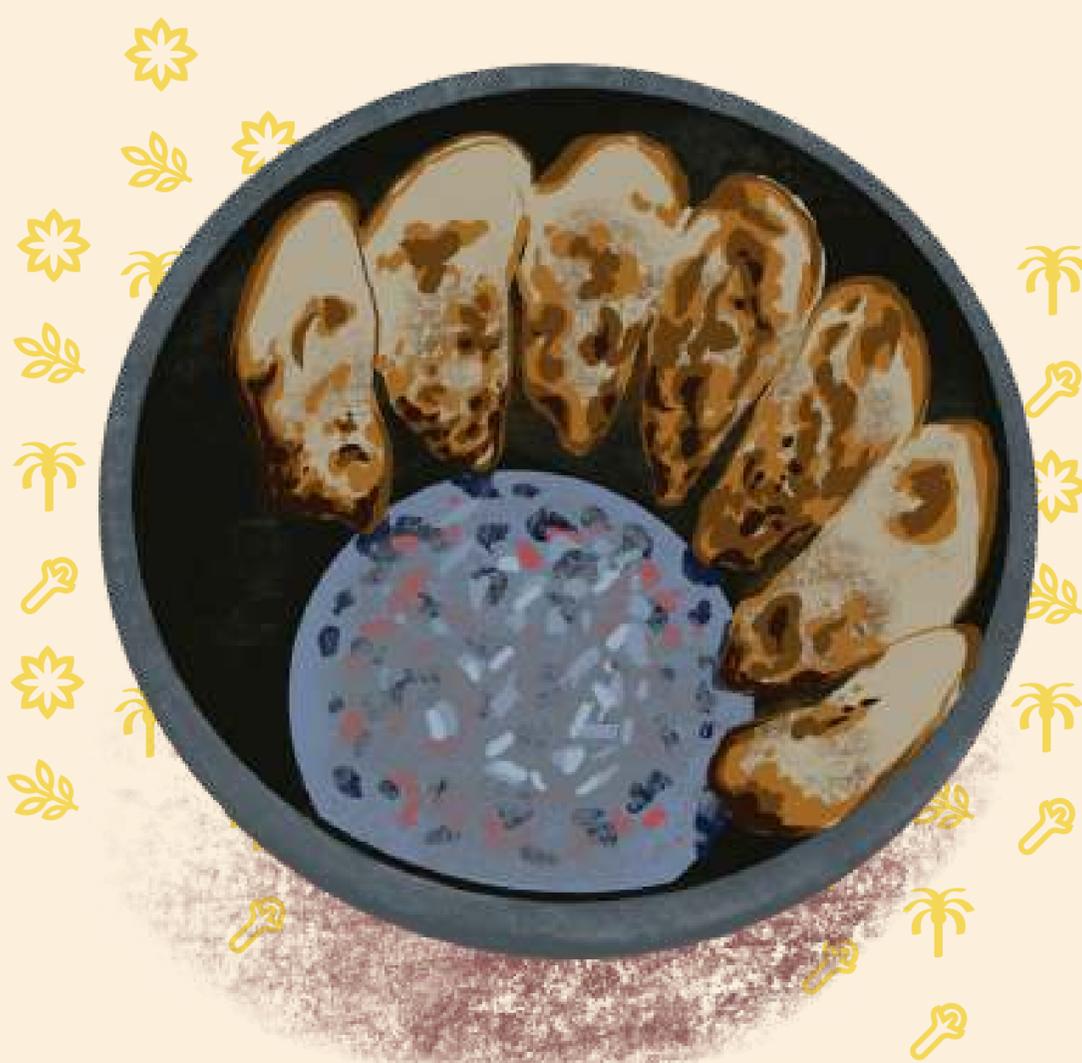
أكلة شعبية قديمة تشتهر بها مناطق جنوب المملكة العربية السعودية، وتختلف مسمياتها من منطقة إلى أخرى، ومنها: خبز الفطير، خبزة الضو، خبز الميفا أو التنور نسبة إلى التنور الذي يخبز فيه، وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية والفيتامينات والعناصر المعدنية، وهي تقدم عادة مع وجبة الإفطار أو مع العشاء، وتقدم أيضاً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



# الرواني

نوع من أنواع الحاء، وهي طبق غني بالبروتين الجيد ويمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات والحديد، كما يحتوي على الأماح 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 ويحمر وجهها وتنتفخ، وتسقى بالشيرة بعد نضجها، وهي ماء محلى يضاف إليه الهيل والقرفة



# الشويطة

سميت الشويطة بهذا الاسم؛ لأنها تشوط على النار، وشوط النار أي أغلاها، وتعتبر الشويطة من الأكلات الغنية بالكربوهيدرات، وتؤكل غالباً في الضحى أو العصر، كما تؤكل مع المشروبات الساخنة المحاة كالشاي وغيره.

## المقادير

- سنبل القمح الطري

## الطريقة

تؤخذ سنابل القمح من المزارع وهي رطبة، ثم تجمع في مجموعات صغيرة، وتربط وتسمى (غزيلة)، ثم تشوى على النار (تشوط)، وبعد ذلك يتم إخراجها من النار، وتؤخذ سنبله سنبله حيث يتم فركها جيداً بواسطة الكفين، ثم تصفى هذه الحبوب وذلك بكبها من يد إلى أخرى مع النفخ في أثناء وجودها في الهواء، فيتصفي الحب من الشوائب، ومن ثم يتم أكلها مباشرة، و يتم 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.



# المريس

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

## المقادير

- تمر
- ماء

## الطريقة

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



# العبيلة

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 الزبد 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 الشعبية المفضلة في منطقة جنوب المملكة العربية السعودية، وسميت بهذا الاسم لأنها تعصد إذا عملت، أي تلوي وكل شيء ألويته فقد عصدته، وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية وبعض الفيتامينات والعناصر المعدنية، وتكون غالباً إما وجبة غداء أو عشاء، وتقدم أيضاً في المناسبات، وتعد أيضاً طبقاً رئيساً في رمضان، وفي التراث الجنوبي يقولون:

وأربع صواني مرق  
حتى يصب العرق

ياليت جنبي عصيدة  
واكل من هذي العصيدة

## المقادير

- دقيق البر
- الماء
- سمن
- عسل

## الطريقة

يضاف الدقيق إلى الماء ويحرك بالمسواط على نار هادئة، ويعصد حتى تصبح خالية من حبات الطحين، وتترك حتى تنضج وتقدم مع السمن أو العسل أو اللبن، وتقدم أيضاً مع اللحم والمرق، وهناك من يضع معها القشم أو الحميس.



# أَكْلُنَا فِي شَمَالِ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ



# الفتة

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

## المقادير

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

## الطريقة

تحضر بتقطيع القرص الجمري ويفتت إلى قطع صغيرة ثم يصب عليه اللبن إلى أن تتشرب، 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 بتربية الأغنام والماعز التي يستفاد من لحومها لإعداد وتحضير وجبات الطعام الخاصة بهم.

## المقادير

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

## 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 لأرز واللحم معاً، يوضع خبز الصاج في الطبق أو لآ ثم الأرز فوق الخبز حتى يغطيه من المنتصف مع ترك الجوانب دوناً رز 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

- اللوبيا
- الحمص
- الجريش

## الطريقة

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



# البكيلة

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

## المقادير

- دقيق السمح
- تمر الحلوه
- السمن

## الطريقة

يضاف دقيق السمح بعد حمسه إلى مقدار يماثله من تمر الحلوة بعد تخليصه من النوى، ثم يعجنان مع بعضهما حتى يمتزجا امتزاجاً كاملاً، وعند التقديم تكور وتوضع في صحن 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 بكبر الرغبة وسرعة طرقه، وهناك مثل شعبي يقول:

اللي أمه خبازة لايجوع أبداً

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

## المقادير

- دقيق البر
- الملح
- الخميرة
- الماء

## الطريقة

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



# القهوة السعودية

مشروب أساسي يشرب في جميع الأوقات ويقدم للضيوف، فالقهوة شيء أساسي 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

▪ حبوب القهوة ▪ الهيل ▪ القرنفل ▪ الماء

## 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 «غربلته» يوضع في مغرفة كبيرة من الحديد فوق النار ويبدأ بالنفخ بالمنفاخ وتحريك حبوب البن ببطيء إلى أن تططق وتتحمّر 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 الدلة ويضاف إليه الماء المغلي وتحرك بعصا لكي لا تطيش أثناء الغليان وتطبخ لمدة خمس دقائق ثم يضاف إليها الهيل والزعفران، وتوضع في رأس الدلة ليف النخل لتصفيتها، وتقدم مع التمر والزبد الساخن.



# المقشوش

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

## المقادير

▪ دقيق. ▪ ماء. ▪ سكر. ▪ ملح. ▪ عسل. ▪ 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.



