

طبخة جدتي زنجبارية «يخنة الموز باللحم»

إعداد: رشا عبد المنعم - غرافيك: أسيل الخليلي - رسومات: فواز أرنؤوط

كتاب جدتي لوصفات الطهي هو كنز الثمين وساعدي الأيمن في المطبخ خلال شهر رمضان الكريم، حيث أجول وأصول على إبقاعات مقاديرها الطازجة في 30 يوماً لنكتشف طرائقها الخاصة لإعداد وصفات من العالم جمعتها خلال أسفارها حول العالم بصحبة جدي القبطان، ولم تنس جدتي «زمان» أن تضع ملاحظاتها حول أصل الطبق ومكان نشأته بإشارات وخطوط وخرائط دونتها بعناية فائقة طوال 50 عاماً، مزجت بداخله مكونات من الأرض والبحر لتزين أطباقها دون أن تتخلى عن التقاليد والمنتجات المتوارثة في كل بلد، ولكنها في الوقت نفسه متطورة، يطغى عليها طابع المواسم والفصول فهي تؤمن بضرورة التحلي بالبساطة في إعداد الطعام ومن مصطلحاتها الشهيرة «تعقيد البساطة». في عرض الطعام بصورة تخلو من المبالغة والتكلف، مع التركيز على المذاق والمكونات فالأكل نفس!



أصل الطبخة

Ndizi na Nyama

الموز الأخضر واللحم من أطباق مجتمع شرق أفريقيا التي تتكون من خمسة بلدان؛ وهي رواندا وبوروندي وكينيا وأوغندا وتنزانيا، حيث يتشاركون في مجموعة متنوعة من الأطباق الشهية في جميع أنحاء المنطقة، ولكن مع بعض الاختلافات الطفيفة في الأسماء والمكونات.

الأكل نفس

تحت المجهر

سكن الإنسان جزيرة زنجبار تلك منذ 20,000 سنة، ولكن تاريخ الجزيرة الحقيقي بدأ منذ أن تحولت إلى قاعدة للرحلات التجارية ما بين بلاد العرب والهند وأفريقيا، وهي أرض مسلمة حكمها العرب العمانيون قرابة ألف عام.

مونة الطبخة

1. ربع كيلوغرام من اللحم البقري.
2. نصف كيلوغرام موزاً أخضر.
3. بصلة واحدة كبيرة مفرومة.
4. حبة طماطم واحدة كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة.
5. ربع ملعقة صغيرة من الكركم.
6. ملعقتا طعام جوز الهند المسحوق.
7. ملعقة صغيرة من الملح.



شدي حيلك واطبخي



1. يقشر الموز ويزال كل الاخضرار ويقطع إلى قطع صغيرة ثم يفرغ ويغسل جيداً بالماء

2. يقطع اللحم ثم يسلق ونضع ربع ملعقة من الملح حتى ينضج

3. توضع قطع الموز في قدر واسعة وتسلق، ثم نصفي قطع الموز من الماء في مصفاة وتغسل قطع الموز بالماء حتى لا تلتصق ببعضها

4. يقلى البصل في قليل من الزيت ويضاف الطماطم والملح والكركم ثم قطع الموز ويقلى الخليط قليلاً على النار

5. يذاب جوز الهند في نصف كوب من الماء ويضاف إلى الخليط

6. يضاف اللحم إلى خليط الموز، ونضيف كوب ماء عليه. تغطي القدر على نار متوسطة مدة نصف ساعة ويقدم ساخناً عليه على نار هادئة 8 - 10 دقيقة.

يقدم هذا الطبق عادة إلى جانب الأرز.

• نوع الطبق: رئيسي
• الصعوبة: متوسط
• وقت التحضير: 40 دقيقة
• وقت الطبخ: 30 دقيقة

