الصيام (يحب) الفتوش

الاثنين 1 أغسطس 2011 12:08 م

المقادير :
عدد 2 رغيف خبز عربي 1/2 كيلو طماطم 1/2 كيلو خيار 3 فصوص ثوم مدقوق 4 ضلوع بصل اخضر عدد 1 بصل عدد 2 عصير ليمون مقدار ملح 1/2 ملعقة نعناع جاف 3 ملاعق خل كبيرة 1/2 كوب زيت زيتون عدد 1 حزمة نعناع اخضر عدد 1 حزمة بقدونس عدد 1 حزمة البقلة عدد 1 حبة فلفل اخضر 1/2 ملعقة السماق مقدار حبات زيتون اسود

التحضير:
تعتمد الفتوش على التقطيع و التقطيع ثم التقطيع
تغسل الخضر
يقشر الخيار و الطماطم و الفلفل و البصل ثم يقطعوا تقطيعا رفيعا قدر الامكان .
يورق النعناع و البقلة و تقطع اوراقهما رفيعا جدا ايضا
ينظف البقدونس و يقطع ثم يغسل مع النعناع و البقلة بعد تقطيعهما
يصفى الكل في مصفاة
يقلب الثوم مع الملح و الزيت و الخل و النعناع الجاف و الليمون و السماق (مسحوقه).
يحمص الخبز و يقطع الى قطع صغيرة او يقطع و يحمص (كما تحبين).
تقلب الخضر مع بعضها و يضاف اليها نصف كمية الخبز
تتبل الخضر و الخبز بخليط الثوم و الخل و الملح ..... الخ
يقدم الفتوش مزينا بحبات الزيتون و باقي الخبز المحمص

فوائد طبق الفتوش :
فهي غنية جداً بالكالسيوم, والحديد, وفيتامين أ, ب, ج, وحمض الاكساليك, ونترات البوتاسيوم, وكلوريدات البوتاسيوم, وكبريتات البوتاسيوم, وتحتوي أيضاً على قلويدات, وفلافونيدات, وكومارينات, وجلوكوزيدات قلبية وانثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك, وزيت ثابت

وتعتبر البقلة (الرجله) من النباتات المقوية للطاقة, وهي مدرة للبول, وتفيد في علاج النزلة الشعبية, والترسبات في الكلية والمرارة, ولشفاء الجروح والدمامل, كما أنها مرطبة للبطانة ومنقية للدم, وتسهل عملية الهضم لبعض المأكولات مثل البيض المسلوق

ولقد أثبتت الأبحاث أن عصير أغصان البقلة يحمل قيمة كبيرة لعلاج المشكلات البولية والهضمية وعلاج علل المثانة, وأن الخصائص الهلامية للنبتة تجعل منها دواء ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال .