

كيف تصنع "المسقعة" المصرية بوصفة صحية؟

كتبه أميرة إبراهيم | 13 مايو, 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

لقد نشأت في أسرة تأكل كل شيء، كان والدي الراحل مدمّناً على الطعام، لم يكن يأكله فقط بل كان طباخًا عظيماً، والكثير من الوصفات العظيمة التي صنعها شاركتها على مدونتي بما في ذلك بعض وصفاتي الفضلة مثل صلاصة الشاورما، وبعض وصفات المطبخ المصري.

لكن معظم أطباقه الفضلة كانت إما ذات دهون عالية أو سكر أو نشا أو جميعهم، فقد كان يقدر طعامه ويرفض المساومة على النكهة، كنا نضحك دائمًا على والدي الذي يضع 3 ملاعق من السكر في كوب الشاي، ونظرًا لأنه اعتاد أن يشرب 5 أو 6 أكواب من الشاي كل يوم، فقد كان ذلك قدّرًا كبيرًا من السكر، وعندما كنت أناقشه كان يقول: “أنا لست مريضاً بالسكر، عندما يصيفي مرض السكر سأتوقف عن تناوله”.

في سبتمبر 2014 توفي والدي فجأة، تم تشخيصه بمشكلات في القلب أدت إلى نوبة قلبية ولم يتمكن الأطباء من إنقاذه، بعدها بدأت في البحث بوصفات أسرتي الفضلة لأرى إمكانية الاستمتاع بنفس

مثل والدي كانت لدي مشكلاتي الخاصة بالطعام، فقد أظهرت بعض اختبارات الدم مؤخراً ارتفاع نسبة الكوليسترول ومستوى البروتين الذي يشير إلى التهابات أو أمراض المناعة الذاتية، وكنت معرضة لخطر الإصابة بمرض السكر.

حضر الأطباء من إدماني للسكر وسلوكيات الطعام بشكل عام، وكانت الكربوهيدرات عدوي الرئيسي، وكانت بحاجة لمزيد من الخضروات خاصة الخضروات الورقية، فالخوف الذي زرعه الأطباء بداخلي أجبرني على العثور على بدائل جعلت نمط الحياة الجديد محتملاً.



لتكون المسقة المصرية من طبقات من البازنجان واللحم المفروم وصلصة الطماطم

هل يجب أن أنتظر حق تشخيصي بالسكر لأتوقف عنه؟ لماذا أسبب لنفسي المعاناة؟ لذا قررت أن أصنع التغيير الذي لن يضيف فقط سنوات لحياتي القادمة، بل سيصنع حياة للسنوات التي ولّت.

في الأشهر الماضية بدأت بداية جيدة والآن مع قدوم رمضان كان ضروريًا أن أقاوم بعض الغريبات التي أصبحت مرتبطة بالظهر الاحتفالي لهذا الشهر.

يفقد الكثير من الناس الوزن بسهولة خلال شهر رمضان لأنه ببساطة هناك وقت أقل لتناول الطعام، إنها خرافية أن تشعر بالجوع في اليوم التالي إذا لم تأكل نفس كمية الطعام التي تأكلها في الساعات القليلة بين غروب الشمس وطلوع الفجر.

لكن بالنسبة للكثير منا ممن تدور حياتهم حول صنع وتذوق الأطباق التي تسيل اللعاب، فإن مقاومة الرغبة لعلاج نفسك قد تصبح أصعب مهمة.

مسقعة من أجل أبي الراحل

كان والدي مهوسًا بالباذنجان وطبقه المفضل كان النسخة المصرية من الطبق الكلاسيكي اليوناني “المسقعة”， تتضمن المسقعة المصرية طبقات من الباذنجان المقلية وأحياناً البطاطس المقلية مغطاة بصلصة الطماطم واللحم المفروم، ومن الممكن إضافة طبقة من البشاميل لكنها ليست شائعة في النسخة المصرية.

لسوء الحظ ورغم ظروف قلبه، كان والدي يصرّ على قلي الباذنجان ويتناول المسقعة كل أسبوع، ولتكريمه بعد رحيله صنعت نسخة معدلة لتقليل الدهون والسعرات الحرارية كجزء من محاولتي لإدارة حياة صحية.

تحتفظ الوصفة الجديدة بنفس المذاق اللذيذ، لكنها أسهل في التحضير، لقد أصبحت واحدة من أكلاتي المفضلة وبالطبع العزيزة على قلبي لأسباب شخصية، وبالتالي في قائمة وجبات الطعام الرمضانية هذا العام.

الوصفة



إضافة الجبن فوق البازنجان خطوة ا ختيارية لكنها تمنحه طبقة ذهبية لامعة

تكفي هذه الوصفة 8 أشخاص و تستغرق 30 دقيقة لإعدادها و طهيها.

في تلك الوصفة قررت عدم قلي البازنجان و تقديمها بدلاً من ذلك في شكل قوارب مماثلة باللحم المفروم المعصج بالبصل، و تخليت عن البشاميل والبطاطس واحتفظت فقط بصلصة الطماطم، وخطوة أخرى لم يكن والدي ليوافق عليها باستخدام القليل من الملح قدر الإمكان.

استخدمت جبنة موتساريلا قليلة الدسم لتغطية قوارب البازنجان، لكن بإمكانك استخدام أي نوع تفضله من الجبن أو تجاوز تلك الخطوة تماماً.

المكونات

ملعقتان كبيرة زيت زيتون.

بصلة متوسطة الحجم و مقطعة مكعبات صغيرة.

نصف كيلو لحم مفروم.

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.

نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.

نصف ملعقة صغيرة بهارات.

ملعقة كبيرة معجون الطماطم.

ملح طعام حسب الحاجة.

بازنجان حسب الحاجة.

كوبان من صلصة الطماطم.

كوبان جبنة موتساريلا مبشورة (استخدمت جبنة قليلة الدسم).



الطريقة

في مقلاة على نار متوسطة أضف الزيت ثم قم بتسوية البصل عدة دقائق.

أضف اللحم المفروم حتى يصبح بني اللون.

أضف البهارات والملح ومعجون الطماطم ونصف صلصة الطماطم.

اخلط هذه المكونات جيداً ثم اتركيهم 5 دقائق حتى النضج.

بينما ينضج اللحم، قطع الباذنجان بالطول إلى نصفين.

انزع لحمه بملعقة لتصنع تجويفاً حتى تصل إلى السُّمك المطلوب (يفضل أن تترك نصف بوصة من قلب الباذنجان على القشرة).

عادة ما أطهي هذا اللحم المزروع في الفرن لأصنع "بابا غنوج"، أو من الممكن إضافته مرة أخرى لخلط اللحم.

انثر الملح والفلفل على قطع الباذنجان.

املاً الباذنجان بخليل اللحم ثم ضعه في طبق الخبز.

اسكب ما تبقى من صلصة الطماطم فوق قوارب الباذنجان المحسوسة.

سخن الفرن مسبقاً ثم اخبز الباذنجان على درجة حرارة 180 درجة سليزية أو حتى تمام النضج.

بعد النضج اخرجها من الفرن ووضع عليها الجبن ثم أعدها إلى الفرن ثانية حتى يذوب الجبن ويصبح ذهبي اللون.

يقدم الطبق مع الخبز البلدي أو الأرز أو طبق من السلطة.

المصدر: [مبدل إيسن آي](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/37003>