

كيف تصنع "المسقة" المصرية بوصفة صحية؟



ترجمة وتحرير نون بوست

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

لكن معظم أطباقه المفضلة كانت إما ذات دهون عالية أو سكر أو نشا أو جميعهم، فقد كان يقدر طعامه ويفرض المساومة على النكهة، كنا نضحك دائماً 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 قدرًا كبيرًا من السكر، وعندما كنت أناقشه كان يقول: "أنا لست مريضًا بالسكر، عندما يصيبني 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 المفضلة لأرى إمكانية الاستمتاع بنفس الطعم الرائع دون المساومة على الصحة.

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

حذر الأطباء من إدماني للسكر وسلوكيات الطعام بشكل عام، وكانت الكربوهيدرات عدوي الرئيسي، وكنت بحاجة لمزيد من الخضراوات خاصة الخضراوات الورقية، فالخوف الذي زرع الأطباء بداخلي

أجبرني على العثور على بدائل جعلت نمط الحياة الجديد محتملاً.

تتكون المسقعة المصرية من طبقات من الباذنجان واللحم المفروم وصلصة الطماطم هل يجب أن أنتظر حتى 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 وُت. في الأشهر الماضية بدأت بداية جيدة والآن مع قدوم رمضان كان ضرورياً أن أقاوم بعض المغريات التي أصبحت مرتبطة بالمظهر الاحتفالي لهذا الشهر.

يفقد الكثير من الناس الوزن بسهولة خلال شهر رمضان لأنه ببساطة هناك وقت أقل لتناول الطعام، إنها خرافة 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 مهووساً بالباذنجان وطبقه المفضل كان النسخة المصرية من الطبق الكلاسيكي اليوناني "المسقعة"، تتضمن المسقعة المصرية طبقات من الباذنجان المقلي 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 الهضم، لقد أصبحت واحدة من أكلايتي المفضلة وبالطبع العزيزة على قلبي لأسباب شخصية، وبالتأكيد في قائمة وجبات الطعام الرمضانية هذا العام.

الوصفة

إضافة الجبن فوق الباذنجان خطوة اختيارية لكنها تمنحه طبقة ذهبية لامعة

تكفي هذه الوصفة 8 أشخاص وتستغرق 30 دقيقة لإعدادها وطهيها.

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

استخدمت جبنة موتزاربلا قليلة الدسم لتغطية قوارب الباذنجان، لكن بإمكانك استخدام أي نوع تفضله من الجبن أو تجاوز تلك الخطوة تمامًا.

المكونات

ملعقتان كبيرتان زيت زيتون.

بصلة متوسطة الحجم ومقطعة مكعبات صغيرة.

نصف كيلو لحم مفروم.

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.

نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.

نصف ملعقة صغيرة بهارات.

ملعقة كبير معجون الطماطم.

ملح طعام حسب الحاجة.

باذنجان حسب الحاجة.

كوبان من صلصة الطماطم.

كوبان جبنة موتزاربلا مبشورة (استخدمت جبنة قليلة الدسم).

الطريقة

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

أضف اللحم المفروم حتى يصبح بني اللون.

أضف البهارات والملح ومعجون الطماطم ونصف صلصة الطماطم.

اخلط هذه المكونات جيدًا ثم اتركهم 5 دقائق حتى النضج.

بينما ينضج اللحم، قطع الباذنجان بالطول إلى نصفين.

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

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

انثر الملح والفلفل على قطع الباذنجان.

املاً الباذنجان بخليط اللحم ثم ضعه في طبق الخبز.

اسكب ما تبقى من صلصة الطماطم فوق قوارب الباذنجان المحشوة.

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

بعد النضج اخرجها من الفرن وضع 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: ميدل إيست آي