

الدُّخْن

معلومات ووصفات

نوع من المحاصيل الزراعية التي تُحسِّن من صحة الجسم لاحتوائها على عدة عناصر غذائية





استخدامات الدخن

- يستخدم في صنع الأطباق الحلوة أو المالحة
- يمكن طحنه إلى مسحوق واستخدامه كدقيق لصنع الخبز



الإسم العلمي

Pennisetum glaucum



الإسم الشائع

دُخْن اللؤلؤ، Millet

غالباً تُخَمَّر الحبوب لإعداد أطعمة مختلفة حسب الثقافات المتعارف عليها



مُميزات الدخن

- خالٍ من الجلوتين (مناسب لمن يعانون من حساسية القمح)
- مؤشر السكري (الجلايسمي) فيه منخفضاً
- منخفض التكلفة



فوائد الدخن

- إطالة مدة الشعور بالشبع
- تنظم وظيفة الأمعاء ومستوى الدهون بالجسم
- يحتوي على الألياف الغذائية والعديد من الفيتامينات والمعادن مثل: الحديد

أضف الدخن لنظامك الغذائي، وذلك لأنه يُعد مصدر للعديد من الفيتامينات والمعادن ويحتوي على نسب عالية من البروتين والألياف التي تساهم في تعزيز الصحة



الطبق الرئيسي

- بيتزا الخضار بالدخن
- بديل الأرز "الدخن مع الخضراوات"



المقبلات

- الشورية الخضراء
- فبز الدخن



الحلويات

- كيكة الدخن



قائمة أطباق صحية تحتوي على

الدخن



الطبق الأول: الشوربة الخضراء

مدة التحضير
25 دقيقة



المقادير

- لتر ماء مغلي
- ملعقتين طعام كبيرة من الدخن المطحون
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- ملعقة صغيرة الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف لتر (500مل) من الحليب
- كوب (240مل) من لبن الزبادي
- بصل اخضر مقطع
- حبتان من الكوسة المقطعة
- كوب من ورق البنجر الاخضر المفروم
- كوب من ورق اللفت الأخضر المفروم

طريقة التحضير

- الخطوة الأولى: يسكب الماء في قدر على النار، ويوضع فيه اللفت والبنجر والكوسا والبصل، ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.
- الخطوة الثانية: يسكب في الخلاط الكهربائي ويخلط مع الدخن.
- الخطوة الثالثة: يعاد الخليط إلى القدر، ويضاف له الملح والفلفل والزيت، ويترك على النار لمدة 10 دقائق.
- الخطوة الرابعة: يضاف الحليب والكزبرة وتطفأ النار، ثم يضاف الزبادي ويحرك جيداً.
- الخطوة الخامسة: تترك الشوربة لبضع دقائق قبل أن تقدم ساخنة.



الطبقة الثاني: خبز الدخن

المقادير

- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

- كوبان من دقيق دخن
- كوبان ماء
- كوب حليب

طريقة التحضير

- يوضع على مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة يُخبز مدة دقيقتين من كل جانب حتى يتحول لونه إلى ذهبي.

- وضع دقيق الدخن والماء مع الحليب، وزيت الزيتون والملح في وعاء الخلاط الكهربائي حتى يمتزج.



الطبقة الثالث: بيتزا الخضار بالدخن

مدة التحضير
15 دقيقة



أسود / كمون / ملح).
○ الإضافات: نصف كوب من الخضار المشكل (بصل، فلفل رومي، طماطم) أو أي خضار آخر مفضل كالذرة أو الفطر مع ربع كوب جبنة الموزاريلا.

الشكل ودمجها في وعاء، ثم يُحضّر الصوص.
○ إخراج العجينة بعد التخمير وتقسيمها على أشكال دائرية ثم إضافة الصوص والخضار وجبن الموزاريلا وضعها في صينية.
○ تسخين الفرن لمدة خمس دقائق ثم إدخال الصينية حتى تنضج.

المقادير

○ العجين: كوب من الدخن مع ملعقة طعام صغيرة من بيكربونات الصودا والخميرة، وملعقة طعام كبيرة من الزيت والحليب البودرة ونصف كوب من الماء.
○ الصوص: ملعقتين طعام كبيرة من صلصة الطماطم مع بهارات حسب الرغبة (فلفل

طريقة التحضير

○ إضافة الدخن وبيكربونات الصودا والخميرة والزيت والحليب البودرة والماء في وعاء ودمجها لحين تماسك العجينه وزيادة الماء حسب الحاجة، ثم تغطى العجينة وتترك لمدة نصف ساعة إلى ساعة في مكان دافئ.
○ تقطيع الخضار المشكل إلى شرائح طولية



الطبق الرابع: بديل الأرز "الدخن مع الخضراوات"

مدة التحضير
30 دقيقة



المقادير

- كوب واحد من الدخن.
- كويين ونصف من الماء الساخن.
- كويين من الخضراوات الطازجة أو المجمدة.
- ملعقة صغيرة من الملح (حسب الرغبة).
- رشّة صغيرة من الفلفل الأسود (حسب الرغبة).
- (الرغبة).

طريقة التحضير

- عند غليان المكونات، اخفض الحرارة إلى أدنى درجة، وّضع الغطاء وانتظر 25 دقيقة



الطبقة الخامس: كيكة الدخن

مدة التحضير
30-40 دقيقة



المقادير

- كوب من الدخن.
- نصف كوب تمر بدون نواة (حسب النوع المفضل).
- ربع كوب زيت زيتون.
- علبة زبادي (2/3 كوب).
- حبتين بيض.
- ملعقتين من العسل الطبيعي أو دبس التمر.
- ملعقة طعام صغيرة من البيكنج باوذر.
- ربع ملعقة طعام صغيرة من الفانيلا (سائلة / بودرة).
- رشة قرفة (اختياري).

طريقة التحضير

- نخلي دقيق الدخن ومن ثم إضافة البيكنج باوذر إليه.
- يُوضع في الخلاط الكهربائي كُلاً من البيض والزبادي والعسل والتمر وزيت الزيتون والقرفة والفانيلا حتى يُصبح مزيج واحد.
- إضافة المزيج لخليط الدخن وتحريكه حتى يُصبح متجانساً.
- رش صينية الكيك بالزيت أو الزبدة ووضع المزيج في القالب.
- تزيينها بالسّمسم والحبة السوداء (حسب الرغبة).
- إدخال الصينية في الفرن الساخن حتى تنضج.

للتأكد من نضج الكيكة يُمكن إدخال سكين حادة في منتصف الكيكة إذا خرجت السكين نظيفة فإن الكيكة جاهزة للأكل



