**المرقوق السعودي**

**المرقوق** من أشهر الأكلات الشعبية في المملكة العربية السعودية، وخاصة مدينة نجد وهي من أشهى الأكلات وأحبها لدى الشعب السعودي.

وسمي **المرقوق** بهذا الأسم لأنه يعتمد في تحضيره على رق العجين وهي من الأكلات الشهية التي لا يختلف عليها أثنان في تعجب كل من يتزوقها من أي بلد وليس السعوديين فقط ويعتبر **المرقوق** وجبة غذائية مكتملة وذلك لأحتوائه على كافة العناصر الغذائية الهامة والمفيدة لجسم الإنسان لأحتوائه علي الخضروات الغنية بالڤيتامينات، و المعادن الهامة ودقيق القمح الكامل الغني بالألياف الهامة لصحة الجهاز الهضمي، والبهارات الصحية والمفيدة لصحة الجسم، و اللحم الذي يمد الجسم بما يحتاجه من بروتين

وإليكم مقادير عمل **المرقوق**

**مكونات عجينة المرقوق**

* ٢كوب من القمح الكامل.
* نصف كوب ماء.
* نصف ملعقة صغيرة ملح.
* نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.

**مكونات اللحم**

* خمس أو ست قطع كبيرة من لحم الغنم.
* حبتان من الجزر المقطع شرائح طولية متساوية.
* ثلاث حبات من الكوسة المقطعة شرائح طولية متساوية.
* حبة من الباذنجا المقطع شرائح طولية متساوية.
* حبتات من البطاطا المقطعة شرائح طولية متساوية.
* ثلاث قرون فلفل حار.
* ٢حبة كبيرة من البصل المقطع صغير.
* خمس فصوص كبيرة ثوم مفروم.

**بهارات المرقوق**

* ٢عود قرفة.
* ثلاث حبات لومي
* ٢ورقة غار.
* خمس حبات هيل.
* ملعقة صغيرة فلفل أسود.
* ملعقة صغيرة كمون.
* ملعقة صغيرة قرفة.
* ٢ملعقة صغيرة ملح.

**طريقة عمل المرقوق**

نبدأ بتحضير العجينة بخلط الدقيق، و الملح، و الفلفل، و الماء بالتدريح مع العجن جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة و تغطى وتترك ترتاح ساعة ثم تفرد على طاولة المطبخ بعد رشها بالدقيق وترقق بالنشابة ثم تقطع بالسكين قطع مربع متساوية الشكل.

ويجهز خليط اللحم بوضع مقدار مناسب من الزيت، و تشويح البصل مع أعواد القرفة وورق اللورل والحبهان حتى يذبل ثم نضيف الثوم ويقلب حتي تظر رائحة الثوم ثم نضيف اللحم ويقلب حتى يتحمر ثم نضيف الطماطم المبشورة ويقلب ويترك عشر دقائق ثم نضيف كوبين من الماء الساخن والملح وجميع البهارات ويغطى ويترك على نار هادئة حوالي ساعة إلا ربع وبعد ذلك نضيف قطع العجين المرققة ثم جميع الخضروات بعد تشويحها ويغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج **المرقوق** ويقدم ساخناً مع سلطة الروب.