

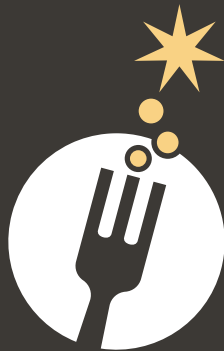


---

LUNCH & DINNER  
**menu**

---

BEST JORDANIAN CUISINE RESTAURANT



**Jordan Heritage**  
RESTAURANT



# قائمة الغداء والعشاء

أشهى مطعم للمطبخ أردني



Jordan Heritage  
RESTAURANT



---

## **Jordanians' contribution to humanity's cuisine**

The relation between Jordanians and food is one of genius, love and even holiness. Jordanians have a contribution to the human stride outweighing its geographic size, especially in cuisine. In 14'500 B.C., Jordanians developed the first bread in Al Mafraq. In , Jordanians were using a sickle to mass produce wheat and in 9'000 B.C. the first ever agricultural settlement was formed in Ein Ghazal in Al Zarqa. In , Jordanians distributed labor and mass produced copper for the first time in Al Taffilleh revolutionizing pottery vis-à-vis cooking forever. By this time, Jordanians had a God for rain, Ba'al, to support their crops and another one, for wine to celebrate the yields of their vineyards. Nabatean Jordanians made the very first clay lanterns as opposed to metal ones and thus giving the poor just enough light to wine and dine for the very first time.

Food was not just a source of joy it was also a defense mechanism used to survive the different occupations over the pivotal Jordanian geolocation. To avoid military conscription and heavy taxation without representation, Jordanians needed to flee their homes for months on end until the headcount missions have come and gone. To do so, one needs food that doesn't expire, that is light in weight and that is very nutritious. This is how Jameed, the glorious sundried yoghurt used in Mansaf the renowned Jordanian national dish was born. The earliest historic traces of Mansaf serving plates goes back to 5'500 B.C. and the urban myth goes that Jordanian Moabites cooked lamb in yoghurt as a part of their feud with the Jews who forbid it.

82 Wine plants were discovered in Petra dating back to 100 BC. The Nabateans had a dedicated day to celebrate wine and festivities and feasts were made on the day. It is though that the wine drunk by Jesus Christ in the last supper was from Um Qais in Irbid. Much later, the Chardonnay plant came back to Europe from Al Salt changing wine forever. Unfortunately, when the ANZAC troops entered Salt in WWI their horses carried a type of bacteria that killed most of the famous Salty vineyards before recent efforts went back and revived the old plant you can now taste in the Jordanian rich wine.

In 1935, Jordan produced 49'326 liters of Arak, Wine and Beer. Today, the tradition continues with Jordanian wine, arak, and beer. We took it a step further and provided an indulgent gastronomic experience by pairing different culinary tastes from the Jordanian cuisine with the local wines or arak that brings out their best flavors.

Jordanians still cherish dinning and take pride in their hospitality both in terms of its sincerity and generosity as well as its efficiency and scalability. Jordanian tribes can hold a wedding lunch (L-Egrah) for 2'000 people better than the best international catering companies and more profoundly, despite the economics, one could never meet a Jordanian that wouldn't invite them to their home for lunch.

## **Our Story**

Jordan Heritage is a non-profit organization established in 2014. Its mission is for Jordanian heritage to be documented, revived and experienced thus using heritage as a vehicle of pluralism, women's rights, social cohesion, commercial sustainability and inter-cultural exchange.

Since its inception, Jordan Heritage has published 700+ research posts, organized 40+ historic photo galleries, developed 12+ archeological heritage sites on virtual reality, two documentary film festivals, a radio show, millions of impressions on social media and much much more.

During its research of the Great Arab Revolt, tracing the battle trail, Jordanians would hear about the research crew and as Jordanians do they would invite them to their homes for Mansaf. The crew started making dietary excuses to ease the cost burden of making Mansaf in those remote villages and as a response the local Jordanian villagers would make all sorts of unheard of dishes. When the number of dishes reached 25, Jordan Heritage decided to document the Jordanian cuisine. Five years later, Jordan Heritage had amassed 95 dishes from all corners and cultural groups of Jordan.

The USAID, had a grant opportunity and one Edmund Morris working there believed in the beauty, message and experience and helped us bring Jordan Heritage Restaurant, JHR, to life. JHR recruited the best Jordanian professionals and trained 75+ women-owned home-based-business to supply its authentic key ingredients. Thus and for the very first time Jordan, all of Jordan, was put on a dining table for the world to experience.

JHR aims to take the Jordanian cuisine globally and continue the Jordanian contribution to humanity's stride for civil development, joy, and cultural interchange.

---





## الشوربة والسلطة

.1.

## مساهمة الأردنيين بالمسيرة الانسانية غذائياً

ترتبط الأردنيين بالطعام علاقة محبة وابتكار وحتى قداسة. مساهمة الأردن بالمسيرة الانسانية تفوق حجمه الجغرافي بأضعاف وتعد محورية، خاصةً بالطعام. أنتج الخبز لأول مرة بالمفرق شمال شرق المملكة عام 14,500 ق.م. وعلى الأغلب من حبوب برية. انبهر الأردنيون الأوائل بالخبز فطوروا أول منجل عرفته البشرية من الحجارة القاصية واستخدموه في أول زراعة جمعية عام 10,200 ق.م. في جرش والسلط قبل أن تتكل هذه المسيرة من التطوير الحضري الذي أسس لاستقرار البشرية في أول استقرار زراعي بالعالم عام 9,000 ق.م. في عين غزال غرب الزرقاء. وفي عام 4,000 ق.م.، وزع الأردنيون أدوات العمالة وأنتجوا النحاس بوتيرة صناعية لأول مرة بالطفيلة ليحدثوا ثورة غذائية أخرى بالمعدات المستخدمة للطبخ وتوفرها للجميع بكميات مناسبة. أما أقدم الدلائل على وجود معاصر زيت الزيتون فتعود لعام 3,750 ق.م. وفي هذه الأثناء كانت الزراعة متمركزة بالأردن لمدة عشرة آلاف عام، لذا، فلا مفاجئة بعبادة الأردنيين القدماء لاله مخصص للمطر أسموه "بعل" ما يزال يستخدم اسمه بالأردن حتى اليوم لوصف الخضروات المسقية من المطر حصراً. وتكميلاً لثورة الايدوميين بالنحاس وتوصيل أدوات الطبخ للجميع اخترع الأنباط أول طريقة لعمل أسرجة للانارة من الفخار لتصبح الانارة متاحة للفقراء لأول مرة بالتاريخ وتصبح معها وجبة العشاء ممكنة للفقراء لأول مرة داخل منازلهم.

لعب الغذاء دوراً عسكرياً بالتاريخ الأردني القديم والمعاصر فالأردن عاش التهديد والاحتلال طوال تاريخه. لذلك، كان يجب على الأردني تطوير غذاء يساعده وقت الحصار أو عند الكر والفر هرباً من التجنيد الاجباري أو الاحصاء بقصد الضرائب بلا تمثيل. ومن هنا نتجت ابتكارات التنشيف بالشمس والتخليل والتعليق لمد الحياة بالمواد الغذائية لأطول فترة حتى زوال التهديد والعودة للديار لزرعتها. هكذا ولد الحميد كأداة دفاعية بالأساس تشكل وسيلة بقاء غذائي لا ينفق، خفيف الوزن وغني غذائياً ليصبح بعدها رمزاً أردنياً عبر طبق المنسف شبه المقدس لدى الأردنيين. يقدم المنسف على صدر (سدر) وتعود أقدم الصدور المكتشفة لعام 5,500 ق.م. بينما تنتشر الرواية الشفوية أن الأردنيين في مؤاب طبخوا الخاروف بلين أمه نفساً للعهود مع اليهود الذين يحرمون ذلك.

اليوم، يفخر الأردنيون بتقاليد الضيافة المتوارثة كابر عن كابر وبقيم الكرم الصادق بالاضافة للقدرة على الضيافة بما يفوق أعتى معايير الضيافة العالمية الآن. فوجبة الغذاء الاحتفالية بالعرس الأردني (الاقرى) يمكن أن تقدم لألف شخص بشكل طبيعي وقد تصل لأضعاف هذا العدد. الملفت أن هذه المناسبة تقام بدون شركات متخصصة أو ورقة واحدة لضبط الجودة ولا يمكن للاقري إلا أن يكون بايقاع ومواعيد وجودة عالية فسمعة كل العشيرة تكون على المحك فيفزع أفرادها ليقسموا الأدوار بينهم بشكل سلس ويستقبلوا ضيوفهم بنجاعة وجودة تتفوق على أعتى مقدمي خدمات الضيافة العالمية وحتى يومنا هذا. نستمد نحن نفس الحرص على سمعتنا ونفس الروح التي يعزم بها الأردني ضيفه لبيته ونفخر أنها مصدر الهامنا المتوارث من مسيرة بعشرات آلاف السنوات من الابتكار الغذائي.

## قصتنا

تأسست إرث الأردن عام 2014 كشركة غير ربحية، تحتفي بكل ما هو ذو قيمة ومعنى بالماضي الأردني ولذلك تهدف للبحث بالإرث الأردني وتوثيقه ومن ثم تسويقه بطرق تفاعلية تصل لأكثر مجموعة ممكنة. رسالة إرث الأردن تتبع من البحث عن المعنى والقيم التاريخية والاجتماعية والثقافية والجمالية في الماضي الأردني وتوصيله لأكثر قدر ممكن من الأردنيين بحيث يرتبطون به وبالتالي يحافظون عليه وبأولوية للإرث المهدد بالزوال والغير معروف عنه والذي يحمل أعلى قيم ومعاني. أما رؤيتها فهي الوصول الى عملية مستدامة يكون بها الإرث مصدراً وواسطةً للمعرفة والجمعية والتنمية العمرانية والاقتصادية والترفيه والاستدامة الثقافية.

وبعد ثماني أعوام على تأسيسها حققت إرث الأردن ثورة معرفية للتاريخ الأردني بأكثر من 700 مقالة بحثية على موقعها الذي يعد الأعلى قراءة كموقع مختص بالتاريخ الأردني، وأكثر من 50+ معرض صور تاريخي، و12 موقع أثري على الجبل الثاني للواقع الافتراضي، وما يفوق الأربعين فيلم وثائقي قصير و75 فيديو توثيقي ومهرجانين للأفلام الوثائقية التاريخية، وأول مكتبة مختصة بالماضي الأردني، والعديد من النشاطات الفلكلورية والموسيقية وغيرها. أما وسيلة تجربة الإرث الأكثر شهرة فهي مطعم إرث الأردن الذي أنشأ لعدة أهداف، منها، تقديم التنوع الثقافي للمجتمع وبالتالي المطبخ الأردني، ابراز القيم الجمالية للغذاء الأردني، توفير استدامة مالية للمحافظين على الإرث الغذائي الأردني وبالطبع توفير استدامة مالية لعمل الشركة غير الربحية.

بدأت قصة المطعم خلال مشروع توثيق الثورة العربية الكبرى حيث تعرف الباحثون بإرث الأردن على تنوع مهول الذي أصر أهل القرى والمدن الأردنية على تقديمه لهم كضيوف على مناطقهم. نتيجة لذلك، تم اطلاق مشروع مستقل لتوثيق المطبخ الأردني انتهى بتوثيق 90+ طبق لشتى فئات المجتمع الأردني الواحد. تقرر بعد ذلك انشاء أول مطعم متخصص بالطعام الأردني وعلى ذلك تلقت إرث الأردن منحة من الوكالة الأمريكية للانماء لتدريب 75 سيدة على توفير المكونات الرئيسية لمطعم إرث الأردن.

ومع فتح مطعم إرث الأردن أبوابه تم ولأول مرة وضع الأردن، كل الأردن، على مائدة. بعد النجاح الباهر للمطعم تم التوسع لفرع ثاني بالسلط ضمن مشروع أكبر يضم مضافة ومكتبة ومعرض صور تاريخية ودكاتين والعديد من التجارب السياحية. نهدف اليوم لتوصيل المطبخ الأردني بلاذة طعمه وقيم الضيافة المتفوقة الأصيلة الى العالم بسواعد أردنية مكملين مسيرة أبائنا وأجدادنا بالاسهام والتفاعل الثقافي المشهود مع المسيرة الانسانية.

## الشوربة

**الرشوف (وسط وجنوب وشرق المملكة)** JD 5.00  
طبق غني مصنوع من جَميد مطعم إرث الأردن المميز مع العدس، الحمص والحبوب الموسمية يقدم ساخنًا فتماشياً مع ترويدة "يا ما حلى قدر الرشوف، كل ما برد نهجم عليه".

## السلطات

**التبولة الدرزية (الأزرق)** JD 7.00  
التبولة الدرزية الفريدة من نوعها المكونة من البقدونس الطازج مع البرغل الخشن والحمص الحب ودبس الرمان. تقدم وتغمس تقليدياً مع أوراق الدوالي المخللة.

**سلطة الباذنجان (إقليم الشمال)** JD 5.50  
يقدم الباذنجان الشهي مشوياً على طبقة من الخس والجرجير، يعلوها البندورة المقطعة وشرائح خبز الشراك المقرمش و زيت الزيتون الأردني مع الليمون للتبيلة.

**سلطة الفريكة على قوارب الكوسا المقلية (إقليم الشمال)** JD 6.00  
قوارب من الكوسا المشوية المقرمشة معمرة بكمية وافرة من الفريكة، الرمان ، البصل الأخضر، البندورة المقطعة ودبس الرمان للتبيلة.

**سلطة الشمندر والسبانخ (الأغوار الأردنية)** JD 6.25  
سبانخ طازج مع قطع الشمندر، البصل، حب الرمان ، وزيت الزيتون الأردني مع الليمون، السماق ودبس الرمان للتبيلة.

**سلطة الجوز (عجلون)** JD 6.75  
سلطة صحية، مشبعة، و غنية مكونة من الجوز، البصل الأخضر، البرغل الناعم، البندورة المقطعة، الجرجيرو الزبيب مع تتبيلة الليمون و زيت الزيتون الاردني الحر.





---

## Soup & Salad

---

.1.





## المقبلات

.2.



## Soup

- JD 5.00 Rashouf (Mid, East and South Regions)**  
A hearty chowder made with JHR signature Jameed (dried yogurt), lentils, pulses, and grains of the season.

## Salads

- JD 7.00 Durzi Tabouleh (Azraq)**  
The unique Durzi Tabouleh with garbanzo beans, cucumbers, and pomegranate molasses dressing, The salad is served and traditionally eaten by hand with pickled vine leaves.
- JD 5.50 Aubergine Salad (Northern Region)**  
Delicately grilled aubergine served over a bed of lettuce and rocca leaves, topped with diced tomato and shreds of crispy shrak bread (Jordanian thin and light bread) with Jordanian virgin olive oil and lemon dressing.
- JD 6.00 Freekeh Salad on Zucchini Boats (North Region)**  
Grilled crispy zucchini boats topped with Freekeh (crushed wheat), pomegranate, green onions, tomato and molasses dressing.
- JD 6.25 Beetroot and Spinach Salad (Jordan Rift Valley)**  
Fresh spinach with beetroot, onions, ripe pomegranate pearls, with Jordanian virgin olive oil, sumaq and lemon dressing.
- JD 6.75 Walnut Salad (Ajloun)**  
Fulfilling, healthy and rich walnut salad. Green onions, bulgur, tomato, rocca leaves, raisins, walnuts in lemon dressing.

## المُقبّلات

### قراص (اقليم الشمال)

فطائر مملحة محشوة بسخاء بمزيج من:

- **قراص سبائخ** السبائخ البلدي الطازج مع حبات الرمان اللذيذة، البصل مع تتبيلة مطعمنا المميزة. JD 5.00
- **قراص القرع** القرع المهروس والمثلل بالبهارات البلدية. JD 5.00
- **قراص الزعتر البلدي** عجينة مملحة محشوة بالزعتر البلدي الشهير مع البصل، السماق وزيت الزيتون الأردني الحر. JD 5.00

### كباب عبيدات (اربد)

كُبة منسوبة لعشيرة العبيدات في شمال غرب اربد، وهي مزيج خاص من لحم الضأن والدجاج المفروم مع البرغل والهيل يطهى على البخار. نسخة مطعم إرث الأردن من هذا الطبق مقلية ومفضلة لدى الأطفال والراشدين بالتساوي. JD 7.00

### بازينا أو رقاقة (مناطق الجنوب و الشرق)

قبيلة الحويطات تسميها بازيينا وبني صخر وبعض القبائل الشرقية تسميها رقاقة. نحب وصف هذا الطبق بأنه فيتوتشيني نباتي وهو مصنوع من شرائح العجين الخالية من الخميرة يتم نشرها بالشمس لتيبس قبل طبخها بالجميد مع العدس قبل أن يتم طش السمن على وجهها لتقدم ساخنة كغذاء يناجي الروح. JD 6.00

### فارتين أوبرجين (عمان)

طبق شهي يبدأ بأرمن عمان مصنوع من الباذنجان صغير الحجم المطبوخ بصلصة البندورة مع مكعبات طازجة من الفليفلة الحلوة والبصل، يتم إضافة اللحم المفرومة أو الدجاج لوسط الباذنجان أو يتم الاستمتاع به مع الخبز الشهى كطبق نباتي. JD 6.00

• نباتي

• دجاج

• لحمة

### فول أخضر بالزيت (كافة الأقاليم)

فول أخضر مطبوخ مع الثوم والكزبرة بزيت الزيتون الأردني الحر ويتم تغميسه بخبزنا الطازج من الفرن والمصنوع من طحين قمح قطعة البلقاوي الغني. JD 6.50

### متبل كوسا (الأقاليم الزراعية)

قطع من الكوسا المشوية مخفوقة باللبن، صلصة الطحينة والثوم، مزينة بحبات الرمان الطازج. مغطاة بزيت الزيتون الأردني الحر ويتم تغميسه بخبزنا الطازج من الفرن والمصنوع من طحين قمح قطعة البلقاوي الغني. JD 4.50

### أذان الشايب (الأقاليم الفلاحية)

التسلية ليست بالاسم الطريف وحده لأن مذاق الطبق بين سلاسة وحموضة اللبن وعضة العجين هي تجربة مسلية وبطبيعة الحال شهية. الطبق مكون من عجين محشو باللحم المفرومة مطبوخ باللبن. JD 6.50





---

## Appetizers

---

.2.





## الأطباق الرئيسية

.3.



# Appetizers

## Gras' (Northern Region)

- JD **5.00** - **Gras Sabanekh** (Spinach) Fresh local spinach, pomegranate pearls, onions with our special restaurant seasoning.
- JD **5.00** - **Gras Gare'** (Pumpkin) Mashed pumpkin mixed with our special spices.
- JD **5.00** - **Gras Za'tar** (Thyme) Savory dough stuffed with homegrown fresh thyme onions, sumac and virgin Jordanian olive oil.

## JD **7.00** **Ekbab Obeidat (Irbid)**

Attributed to the Obeidat tribe northwest of Irbid, steamed special blend of lamb and chicken minced together with bulgur wheat and cardamom alongside a dip of pomegranate molasses. We've introduced frying to the recipe to give it an extra crunch.

## JD **6.00** **Bazina/Rgagah (Badia Regions)**

The Hwaitat tribe calls it Bazina, the Bani Sakher and some Easter tribes name it Rgagah; we like to describe it as the Nabatean fettuccine made by sun drying yeast free dough strips cooked in JHR signature Jameed (dried yogurt), lentils drizzled with sammen (ghee).

## Vartin Aubergine (Amman)

Armenian Jordanians hide their craft secrets but they couldn't hide this dish made of oven-cooked aubergine and slices of bell peppers in a rich tomato sauce; the aubergines are entrenched with chicken, minced meat or enjoyed vegan.

JD **6.00** • **Vegetarian**

JD **7.00** • **Chicken**

JD **8.00** • **Meat**

## JD **6.50** **Foul Akhdar bel zeit (All Regions)**

Fava beans cooked in garlic, coriander and virgin Jordanian olive oil. Served with our freshly baked Taboon bread made from locally sourced, endangered and earthy Gatmah flour.

## JD **4.50** **Zucchini Mtabbal (Farming Regions)**

Tapenade of roasted zucchini whipped with yogurt and taheeni sauce, garnished with fresh pomegranate pearls and drizzled with virgin Jordanian olive oil. Served with our freshly baked Taboon bread made from locally sourced, endangered and earthy Gatmah flour.

## JD **6.50** **Athan Al Shayeb (Farming Regions)**

It literally means the ear of the old man and it's supposed to depict the irregular shape of dough engulfing a well-seasoned stuffing of minced lamb meat that is slow-cooked in yogurt. Don't let the name fool you, it is a farmer's delicacy.

# الأطباق الرئيسية

## منسف إرث الأردن (كل الأردن) JD 14.00

المنسف قصة أردنية تحكي آلاف السنين، قصة تحدي الاحتلال، قصة الضيافة، قصة ابتكار، واليوم تروي قصة لمة العيلة يوم الجمعة بكل ما تحملها من مشاعر. المنسف بموضع شبه مقدس لدى الأردنيين ونحن نعي ذلك بكل حذافيره ونفخر بأن منسفننا يعكس كل هذا وأكثر.

## منسف عيش (الكرك وبعض مناطق البادية النبطية) JD 13.00

يقدم هذا المنسف المهيب على الجريش بدلاً من الأرز كما كان الحال بعد انقراض مزارع الأرز في القرن الثامن عشر.

## خاروف مدهون بدبس خروب، مدخن بحطب كرز، ومحشي بورق الدوالي (طبق بالهام أموي متجدد)

نح الأمويين باسقاط الغساسنة وتولية قبيلة جذام على جند الأردن والتي تمركزت في وسط وشمال الأردن بينما كان الغساسنة يحتضنون الوثرة العباسية في الحميمة بمعان وعلى رأس أسباب الثورة كان نمط حياة الأمويين المترف. نرى ذلك في الرسومات على جدران وسقف قصر عمرة شرق المملكة حيث تظهر الغزلان المشوية بعد دهنها بدبس الخروب. وبعيداً عن السياسة، استمر هذا الطبق حتى خمسينيات القرن المنصرم حيث تم اصطياد آخر غزال واهمال آخر شجرة خروب بتلك المنطقة. وبعد ذلك، بقي الطبق محصوراً باستبدال الغزال بالخاروف قبل أن يتم حشوه بورق الدوالي قبل أن يصل هذا الطبق أيضاً لشبه الانقراض. قررنا إعادة احياء الطبق في تقدير لحرفية دهن الخاروف بدبس الخروب وشويه البطيخ على حطب الكرز على مدار 12 ساعة وهو محشو بورق دوالي العنب السلطي الأسود الشهير ليكون احتفاء واحتفال بالإرث الأردني والحقبة الأموية والطعم النادر الغني:

### • ورق دوالي لوحدها مع بعض حبات الكوسا المحشية JD 13.00

### • موزة خاروف (350-450 غرام) مع ورق دوالي العنب السلطي الأسود JD 16.00

\*أصف زبدية من اللبن JD 1.00

## مطّية (المناطق الوسطى)

غذاء للروح مصنوع من الزهرة المقلية في الجميد يقدم مع الأرز بخيارين:

• نباتي JD 10.00

• لحمة JD 12.00

## محاشي بردقانية (البلقاء) JD 10.00

إمارة البلقاء أو جند الأردن بعملته الأموية ما زال له توقيع مذاقي حتى اليوم بانتشار مذاق خلط البندورة والجميد والذي يعكس الثقافة نصف الفلاحية ونصف البدوية في البلقاء. الطبق بعيداً عن مدلولاته لذيذ وساحر ويتكون من كوسا والباذنجان محشيين بالأرز، اللحمية المفرومة و تتبيلة مطعمنا المميزة. ومحدثين بحرفية عالية قبل طبخهم بصلصة البندورة والجميد في تمازج مذاقي ولوني فريد ويجب تجربته.

## ملوخية (عمان)

يحب نوابسة عمان أن يتفاخروا بأنهم نشروا الملوخية بالأردن بالقرن التاسع عشر، نحن بدورنا نفخر أن ملوخيتنا ناعمة ومحدقة وبحبها الأطفال قبل الكبار. تقدم الملوخية بجانب الليمون مع قطعة دجاج أو مع قطع من مكعبات اللحمية الذائبة:

• نباتي JD 10.00

• دجاج JD 11.00

• لحمة JD 12.00

## المكمورة (إربد)

من سهول حوران الأردنية تأتي المكمورة كمفخرة لاريد مذاقياً وتحمل بين طياتها قصة القمح وزيت الزيتون. الطبق عبارة عن مهرجان على شكل وليمة بطباقات مقرمشة من العجين الفزحة المشوية بزيت الزيتون الحر والبحارات المنتقاة بدقة والمحشوة بالدجاج المسحب أو مكعبات اللحمية مع مكعبات البصل:

• دجاج JD 12.00

• لحمة JD 13.50

\*أصف زبدية من اللبن JD 1.00

## كشنة (العقبة)

طبق واحد يمكن أن يدخلك بترنيمات السمسية العقباوية وهو الكشنة حيث يقلب صيد السمك من نجل أو فرس غزير أو غيرها من سمك البحر الأحمر بقدحة كزبرة وثوم وتوابل التجارة البحرية ومن ثم يطفئ بالطحينية أو البندورة مع صحن وافر من الرز بالشعيرية في طبق بمذاق يحمل إبقاعه المسلي الخاص:

• كشنة بندورة JD 13.00

• كشنة طحينية JD 14.00





---

## Main Course

---

.3.





---

## الأطباق الرئيسية

---

.4.

# Main Course

## **JD 14.00 Mansaf JHR (All Regions)**

Mansaf, the formal Jordanian dish served at weddings, funerals and most commonly at family gatherings. Evidence of mansaf cookware and serving plate (Sedder) goes back to 5'500 BC and some urban myths have linked it to age-long political / religious struggles. At JHR, we take great pride in our Mansaf and its unique jameed (dried yogurt) source from a woman-owned micro business just beside Mujib reserve and its Hwajeh (local herbs).

## **JD 13.00 Mansaf 'Aish (Karak)**

The majestic mansaf served over Jareesh (split wheat) instead of rice as was the case after rice plantation has seized in the 18th century.

## **Lamb Stuffed with Vine Leaves (Ummayad Inspired and Revived)**

The Ummayyads succeeded into spreading through Jordan by giving Jutham (an ancestral Jordanian tribe) a city state called Jund Al Urdon or the battalion of Jordan. The Ghassanides (the defeated Jordanian monarchy) kept in the south of Jordan where it incubated the Abbasside revolution in Al Humaymah in Ma'an. Among the first critiques used against the Ummayyads was their lavish lifestyle and this can be depicted on the wall drawings of Qasr Amrah, the famous hunting palace east of Jordan, and center to our lavish Ummayyad dish. Ummayyad princes hunted gazelles, coated them with carob molasses and grilled them to a royal taste. This remained until the 1950's when sadly the last of the gazelles were hunted and the last of the carob trees was neglected and died. Jordanian hunters replaced gazelle with lamb and along the way came the stuffing of the lamb with stuffed Salti black grape vine leaves. We decided to revive the dish paying tribute to well-crafted heavenly food as well as Jordanian heritage and the Ummayyad dynasty. We simmer our lamb in layers of carob molasses that glazes to perfection upon smoking it with cherry-wood over 16 hours while the stuffed vine leaves are left to drench in the grilled lamb flavours and dripping fat:

## **JD 13.00 • Stuffed Salti Vine Leaves with some stuffed zucchini**

## **JD 16.00 • Lamb Shank (350-450 Grams) with Salti Black-Grape Vine Leaves and stuffed zucchini**

## **JD 1.00 \*Add a bowl of rich yoghurt**

## **Mtafayeh (Mid Regions)**

Soul food made of fried cauliflower in Jameed (dried yogurt) served with rice and sha'aireyyeh (vermicelli) as:

## **JD 10.00 • Vegetarian**

## **JD 12.00 • Meat**

## **JD 10.00 Mahashi Burdganyeh (Mid Region)**

Stuffed zucchini and aubergine with rice, minced meat and our signature spices. Cooked in a Jameed (dried yogurt) and tomato sauce fusion giving it its unique "Burdgany" or orange colour.

## **Mlookheyeh (Amman)**

Methodically cooked with chicken or meat cubes, Mlookheyeh (a green leafy plant indigenous to the region), made its way to the heart of millions. Its distinct taste is addictive and its texture is a lot of fun. Served with rice and vermicelli along with a side of freshly squeezed lemons to be added to the mix according to preference:

## **JD 10.00 • Vegetarian**

## **JD 11.00 • Chicken**

## **JD 12.00 • Meat**

## **Makmoora (Irbid)**

A feast of a crispy layered pie filled with either spiced chicken or marinated lamb; takes 20 minutes from order to come freshly straight out of our traditional oven:

## **JD 12.00 • Chicken**

## **JD 13.50 • Meat**

## **JD 1.00 \*Add a bowl of rich yoghurt**

## **Kushna (Agaba)**

Red Sea fish methodically stir-fried with maritime spices and served with rice; cooked in either:

## **JD 13.00 • Tomato sauce**

## **JD 14.00 • Taheeneh sauce**



# الأطباق الرئيسية

## بسبسون (السلط)

المفتول السلطبي الشهير وعنوان حصيدة القمح وعونة الجيران حيث يتم فرد طحين الحصيدة بين مجموعة من الجارات لعمل البسبسون لكامل الحارة على ايقاع التراويذ والكثير من المحبة. يقدم البسبسون مع صلصة البندورة وقطع مطبوخة من القرع والحمص الحب والزهرة البلدية فيعد طبق نباتي مشبع ويمكن طلبه مع اللحمة أو الدجاج:

• نباتي JD 11.00

• دجاج JD 12.00

• لحمة JD 14.00

## برغل دفين (الحصن)

خلال صيام الفصح كان يتم "دفن" ما جادت به الأرض من خضروات بقلب البرغل المتبل بالقرفة والهيل وكانت "الدفنة" توضع في قدر نحاس كبير يترك براحتة على نار هادئة بينما يتم "وز" الحطب تحته حتى تذوب الخضرة بالبرغل بشكل شبه كامل. نحافظ على نفس الطعم ونقدمه طوال العام ويمكن الاستمتاع به مع:

• نباتي JD 9.00

• دجاج JD 10.00

• لحمة JD 11.00

## المقلوبة (الأقاليم الفلاحية)

طبق تقليدياً كان يطبخه الرجل الفلاح أثناء "التعزيب" للحصيدة، والتعزيب هي حالة الانتقال المؤقت من مكان الإقامة الرئيسي الى موقع الفلاحة ويتضمن قوانين شبه مقدسة يعتبر فيها الضيف هو "ضيف الله" ولا يمكن الا تقديم الواجب له من الموجود فيتم قطف ما تواجد من "مقائلي" وتصفيتها بدقة في طبقات مع الرز واللحم أو الدجاج. نحافظ على نفس الادراك لواجب "ضيف الله" ونقدم مقلوبتنا بكل ثراء تاريخها مع الزهرة الباذنجان والبهار على أصولها. يستمتع بالمقلوبة:

• نباتي JD 10.00

• دجاج JD 12.00

• لحمة JD 13.00

• \*أضف زبدية من اللبن JD 1.00

## فناقش (السلط)

نفخر بنقل هذا الطبق من الانقراض الى العديد من المنازل اليوم بعد أن أصبح الطبق الأكثر طلباً و مبيعاً لدينا! الفناقش أو القرع البرتقالي البلدي كان يزرع لاعادة الحياة للتربة بعد زراعة القمح لسنين في تقليد تدوير المحاصيل والمشار له بكتاب الفلاحة النبطية وقد امتد هذا النسق الفلاحي حتى مطلع القرن الماضي ومعه ابتكار مذاقي جميل من بيئي شففى الغور المحاذي للسلط حيث تقلى قطع القرع وتطفئ بالطحينية ويطبخ المزيج مع اللحمة المفرومة قبل اضافة الجوز ودبس الرمان ويؤكل مع الرز بالشعيرية. يمكن طلب الطبق بدون اللحمة المفرومة.

## مسخن (عمان)

بجذور في فلسطين، ارتحل المسخن بكل ألق الى عمان ليصبح محط احتفاء ثقافي ومذاقي مكون من خبز الطابون المترنح بزيت الزيتون الحر مع الدجاج المتبل ببطناً حتى الاشباع مع البصل الذهبي وكمية سخية من السماق البلدي و اللوز المقرمش

## شاكيرية (عمان)

شوام عمان لهم توقيع يحمل البساطة والجمال في طبق أصبح يطبخ يومياً في أغلب بيوت المملكة مكون من لبن النعاج المطبوخ مع اللحم أو الدجاج بجانب طبق من الرز بالشعيرية:

• نباتي JD 10.00

• دجاج JD 11.00

• لحمة JD 12.00

## فول أخضر

قرشرة الفول الأخضر ليس لها منافس وسيكون قرار شديد الصعوبة اختيار الطلب من ضمن الخيارات:

• فول أخضر بالجميد JD 10.00

• فول أخضر بالجميد مع لحمة JD 13.00

## صيادية عقباوية

مشهد السمك (فيليه) ذهبي اللون على سرير من الرز البني المشبع بمرقة السمك وتوابل التجارة البحرية كفيل باضفاء الوقار والبهجة على أي مائدة. مقدار ثراء الطعم ليس كأى صيادية

JD 13.00



---

Main Course

---

.4.





## الطويّات

.5.



# Main Course

## Basbasoan (Al Salt)

Traditionally, women would sit in "U" shape with a mountain of freshly grinded wheat flour in between them. They would sing and hand roll the flour into solid pearl-sized hand rolled pasta (Basbasoan) for the entire village. Basbasoan is simmered with tomato sauce with a stew of slow cooked squash, garbanzo beans and cauliflower; enjoyed:

JD **11.00** • Vegetarian

JD **12.00** • Chicken

JD **14.00** • Meat

## Burghul Dafeen (Al Husson)

Traditionally made during Christian lent where sautéed vegetables are "buried" (the literal translation of dafeen" and slow cooked with a hint of cinnamon till they disappear completely into the bulgur wheat resulting in a wheat pilaf enjoyed:

JD **9.00** • Vegetarian

JD **10.00** • Chicken

JD **11.00** • Meat

## Magloobeh (Farming Regions)

The rich heart-warming dish of Jordan. Made up of three layers; rice spiced with local herbs, aubergine and cauliflower, and then served "upside down" (the name "Magloobeh's translation) accompanied by a tomato and cucumber salad and a bowl of rich yogurt:

JD **10.00** • Vegetarian

JD **11.00** • Chicken

JD **13.00** • Meat

JD **1.00** \*Add a bowl of rich yoghurt

## JD **11.00** Fanagesh (Al Salt)

Our number one best seller! Sautéed pumpkin with minced meat cooked in a Taheeneh sauce topped with pomegranate molasses and walnuts and served with a side of rice. Order yours without minced meat for the vegetarian version of the dish.

## JD **12.00** Msakhan (Amman)

With roots in Palestine, Msakhan travelled well and became celebrated in Amman with its freshly baked Taboun bread wholeheartedly-drenched with olive oil, topped chicken invigorated with the rich flavour and color of the deep red Summag herb and golden onions. Topped with almonds.

## Shakyreh (Amman)

The Shwam or Damascene Ammanis autographed a beautifully simple dish made from chicken pieces or lamb cubes slow-cooked in sheep yogurt alongside rice and "sh'aireyeh" (vermicelli):

JD **10.00** • Vegetarian

JD **11.00** • Chicken

JD **12.00** • Meat

## Foul Akhdar bel Jameed (Farming Regions)

A must try green fava bean crunch in a silky jameed sauce served with rice and sha'aireyeh (vermicelli):

JD **10.00** • Vegetarian

JD **13.00** • Meat

## JD **13.00** Sayyadih Agbawyeh (Aqaba)

Crunchy fried Red Sea fish fillet with caramelized onions served over a bed of golden-brown spiced rice, with a side of bagdoonsyeh (parsley taheeneh sauce), a lemon slice and some

## الحلويات

- اللزاقيات التقليدية (جميع المناطق)** JD 5.00  
عجينة اللزاقيات الشهية المقلية بالسمن البلدي والسكر
- لزاقيات حلاوة وحليب (المفروق)** JD 5.00  
عجينة اللزاقيات الشهية المنقوعة بالحلاوة المنصهرة الغنية في الحليب الطازج المزينة ببرش الفستق الحلبي
- لزاقيات دبس تمر وطحينة** JD 5.00
- زلابيا مع البوظة (اقليم الشمال)** JD 6.50  
كرات العجين المقلية الذهبية مصنوعة بخلط الشومر، اليانسون و القزحة. ونقدمها مع البوظة العربية بالفستق الحلبي
- هيطلية (جميع المناطق)** JD 4.50  
مهلبية الحليب الكريمي و تقدم باردة مزينة بالسمن البلدي والفستق الحلبي اللذيذ





---

Dessert

---

.5.





## المشروبات

.6.



# Dessert

## Lazagyat (Bedouin)

Bedouin Jordanians are famous for appreciating the small details in life and this famous desert is all about the details in simplicity. The base of this dessert is a crispy dough that is then drenched with:

- JD 5.00 Sammen and Sukkar**  
Classic recipe of ghee and sugar
- JD 5.00 Halaweh B Haleeb**  
Molten Halaweh (Sesame-oil based sweet) in fresh milk
- JD 5.00 Dibs Tamer and Tahineh**  
A base of Tahineh sauce with a dark kick of molasses made from Jordan Rift Valley Medjool Dates.
- JD 6.50 Zalabya with ice cream (Ajloun) 5.500**  
Golden deep fried dough balls made by mixing local flour with fennel, anise, black sesame seed and topped with Arabic ice cream with pistachio.
- JD 4.50 Haitalyeh (Farming Regions)**  
Creamy milk pudding topped with sammen (Ghee) and sprinkled with pistachios.

## المشروبات

### المشروبات الباردة و العصائر:

ماء كبير	JD 2.50
بيريه	JD 3.00
بيبسي، سفن اب، دايت بيبسي، دايت سفن اب	JD 2.00
كركيه	JD 4.00
تمرهندي	JD 4.00
مخيض	JD 3.00
سموذي الليمون بالنعناع	JD 4.50
عصير البرتقال	JD 4.50

### المشروبات الساخنة:

**قهوة حلوة** JD 2.50  
(القهوة التقليدية المغلية مع اختيارك الحلاوة التي تريد؛ تقدم في "فنجان")

**شاي أسود** JD 3.00  
مع اختيارك من الأعشاب المنتقاة من حاكورتنا:  
• نعناع  
• ميرمية  
• هيل





## Beverages

.6.

# Beverage Menu

## Cold Beverages

- JD **2.50** **Large bottle of water**
- JD **3.00** **Perrier**
- JD **2.00** **Pepsi, 7-up Diet Pepsi, Diet 7-up**
- JD **4.00** **Karkadeh (Hibiscus)**
- JD **4.00** **Tamarind**
- JD **3.00** **Makheed**
- JD **4.50** **Lemon mint**
- JD **4.50** **Orange Juice**

## Hot Beverages

- JD **2.50** **Gahweh H'elweh**  
The traditional boiled powder coffee with your choice of sweetness.
- JD **3.00** **Black tea**  
with your choice of herbs handpicked from our garden:
  - **Mint**
  - **Sage**
  - **Hail (Cardamom)**