

# المطبخ الألباني

Posted on 2021 , فبراير 12



Category: [إطباق رئيسية](#)

: بواسطة

المطبخ الألباني ، تشتهر ألبانيا بمطبخها التقليدي المميز، حيث تأثرت ألبانيا بطرق الطبخ الخاصة بجيرانهم، فالتداخل الثقافي بينها وبين الدول المحيطة بها كالإيونان وتركيا وإيطاليا أدى إلى تقديم مطبخ متنوع وحديث، كما أن قريهم من البحر وأراضيها الخصبة أثرت في نوعية خضرواتهم الطازجة وجودتها

## مكونات المطبخ الألباني

يتكون المطبخ الألباني من عنصرين أساسيين، هما: اللحوم والخضروات، بالإضافة إلى أنواع المخللات، واليخنة الثقيلة، والبقوليات وغيرها

## تأثير تنوع الأقاليم على تنوع أطباق الطعام

عند الحديث عن الطعام، يمكن تقسيم البلاد لثلاث مناطق أساسية. ففي الشمال، تعد الذرة المطحونة هي المكون الرئيسي للأطباق، فتدخل الذرة المطحونة في إعداد الخبز والأطباق الحلوة والمالحة. كما أن المناخ الجيد يؤثر بشكل جيد جداً على المحاصيل الزراعية الطازجة عالية الجودة كالبطاطس والجزر والجوز والملفوف

تشمل الأطباق الرئيسية في شمال ألبانيا اللحوم والدجاج والأرز

أما وسط ألبانيا فتتميز بتربية الدواجن بشكل كبير كالبيط والدجاج والديك الرومي وغيرهم من الدواجن، وتدخل في تحضير أغلب الأطباق، كما ينتشر الصيادون بشكل كبير فيزدهر صيد الأسماك أيضاً

ويشتهر الجنوب الألباني بتربية المواشي، مما يعني أن تحتل منتجات الألبان الصدارة في إعداد الأطباق، وهي مشهورة بأنواع الجبن الكثيرة الرائعة الطري منها والصلب. ولأن المناخ أكثر دفئاً فتزدهر زراعة الحمضيات والزيتون

## طبق البيريك

البيريك من أشهر الأطباق الألبانية، وهي عبارة عن فطيرة مالحة لذيذة مصنوعة من معجنات الفيلو، تنتشر في كل أنحاء البلاد ويتم حشوها بحشوات مختلفة أشهرها حشوة السبانخ، تنتشر أيضاً بيريك اللحم والجبن وغيره

## طريقة عمل البيريك بالسبانخ والجبن

### المقادير

- ج (12 ورقة) عجينة فيلو 400
- جرام سبانخ 200
- بيض 2
- جرام جبن شيدر 180
- جرام جبنة كريمية 25
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 4
- مل ماء 220
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1/2

## الطريقة

- تأكد من قطع جميع السيقان من السبانخ وضعها في وعاء الخلط. أضف البيض والجبن. اخلطهم معاً حتى تغطي البيضة السبانخ بالكامل.
- خذ ورقتين من المعجنات ، وأضف بعضاً من الحشوة على طول الحافة الطويلة مع ترك حوالي بوصة واحدة تحتها. قم بطي الجانبين حوالي 2 بوصة ، ثم من الأسفل ، قم بطي البوصة المتبقية فوق الخليط ثم لفها لأعلى لعمل شكل سجق طويل.
- قم باللف بشكل غير محكم في شكل دوامات أو قم بطيه في أشكال حدوة الحصان.
- كرر الخطوتين 2 و 3 لإنشاء 6 أدهني قاعدة طبق الخبز وضعي البيرك بالداخل مقابل بعضها البعض.
- ادهني زيت الزيتون في جميع أنحاء البيرك ورشي الريحان. تُخبز في الفرن على حرارة 180 درجة لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
- بمجرد إخراجها من الفرن ، اسكب نصف كوب من الماء البارد فوقها ، ثم نصفها في قاعدة الطبق. غطيها بمنشفة جافة نظيفة واتركها لمدة ساعة قبل التقديم.

## المراجع:

- 1- [11 Delicious Food to Try in Albania](#). 2021. فبراير 12 روجع بتاريخ
- 2- [Traditional Food of Albania](#). 2021. فبراير 12 روجع بتاريخ
- 3- [Byrek me Djathë dhe Spinaq](#). 2021. فبراير 12 روجع بتاريخ