

المطبخ التونسي

Posted on 2019 , 17 يوليو



Category: [المطبخ الاصيل](#)

: بواسطة

المطبخ التونسي من المطابخ المغاربية الغنية بأصنافها، ويشتهر الطعام في تونس بالمأكولات البحرية و التوابل الحارة المميزة و نكهة زيت الزيتون و لحم الضأن و من أشهر الأكلات التونسية البوريك الكسكس ، السلطة المشوية، العصيدة، الكفتة ، خبز الملا وغيرها من الأكلات الشهية في المطبخ التونسي

البوريك

إحدى أشهر الأكلات في المطبخ التونسي والموجودة في أغلب أو كل المطاعم التونسية. يعد البوريك من الأطعمه الخفيفة و السهلة، و عادة ما يكون الخيار الأول من الطعام للموظفين أو طلاب المدارس

- يتكون البوريك من عجينة رقيقة كالفتائر، و يتم حشوها حسب الرغبة وغلقتها على الحشو، وخبزها في الفرن حتى تنضج
- يمكن حشو البوريك بالبيض و البقدونس كما هو معروف ، أو التونة، أو الجين، و يفضل بعض الأشخاص حشوه باللحم المفروم.

الكسكس التونسي

عادة ما يتم تناول الكسكس في تونس في كل عطلة أسبوعية، و حتى في المطاعم يكون الإقبال عليه غالباً كوجبة للغداء

- يتكون الكسكس من حبوب دقيق الكسكس و قطع الخضروات المطهيه مع الصوص الخاص بها و حبيبات الحمص، و التوابل كالشطة و القرفة، بالإضافة لقطع لحم الضأن
- يُقدم الكسكس كطبق رئيسي في العزائم الكبرى و الأعياد الرسمية و المناسبات و حفلات الزفاف

السلطة المشوية

- تتكون السلطة المشوية من الخضروات وأكثرها الطماطم و الفلفل الأحمر الحلو أو الحار حسب الرغبة
- عادة ما يتم تناول السلطة المشوية كمقبلات مع السمك المشوي أو اللحم و الدجاج المشوي
- يفضل بعض الأشخاص إضافتها إلى التونة، أو تناولها بجانب البيض في وقت الإفطار

العصيدة

تعتبر العصيدة من الحلويات الأساسية في المطبخ التونسي في الحفلات العائلية و الأعراس، و خاصة احتفالات الطفل المولود و العقيقة

- تتكون العصيدة من دقيق القمح و الزبد، و لكن بالرغم من بساطة مكوناتها الا أنها تحتاج لطريقة طهي معينه حتى تنضج
- بعد طبخها يضاف إليها العسل، و عادة ما تؤكل العصيدة باليد دون استخدام أواني طعام
- تقدم العصيدة في الأعياد الرسمية و المناسبات الدينية كالمولد النبوي و عيد الفطر

الكفتة

تعد الكفتة من أشهر الأكلات من أطباق اللحم في تونس

- يتم خلط اللحم المفروم مع البصل المفروم، و التوابل الخاصة باللحم، و يضاف أخيراً زيت الزيتون و تمزج جيداً
- تشكل الكفتة على هيئة كرات صغيرة، و تقلي في الزيت، و يفضلها بعض الأشخاص مشوية بدون زيت
- تقدم في المطاعم مزينة بالبقدونس، بجانب الخبز و صلصة الطماطم و سلطة الجزر، و يفضلها البعض مع الأرز أو المكرونة

خبز الملا

تتميز تونس وحدها بخبز الملا، و هناك أشخاص محدودون يقومون بطهيته، و ذلك لأنه يحتاج معدات خاصة و طريقة معينة للطهي

- يتكون خبز الملا من طحين القمح و الذرة، و الخميرة، و يتم طهيته على نار مفتوحة في الصحراء، و يتم تقليبه حتى يصبح هش كالkek و ذهبي اللون .

وجبة لحم الضأن

تتواجد الوجبة في مناطق السياحة الصحراوية في تونس ، و تحديداً عند البدو

- يطهى الخروف كاملاً بعد تتبيله بالبصل و الفلفل ، ثم يوضع فوق حفرة من النار في الرمال ، و يقلب لساعات حتى ينضج .
تقدم الوجبة كقطع من لحم الضأن مع قطع الطماطم و الفلفل الأحمر ، بالإضافة إلى مرق لحم الضأن

الطجين

. من الأكلات المشهورة في تونس، وله إقبال شديد كوجبة متكاملة العناصر الغذائيه

- يتكون الطجين من البيض مع البطاطس المفرومة وأوراق الكسبرة، بالإضافة لقطع اللحم الضأن، ويمكن استبدالها بلحم البقر .
يضاف لها أحياناً مزيج من الجبن، و بعض الخضروات حسب الرغبة العسل

المراجع

[أكلات تونسية](#). مطبخ الزهور. روجع بتاريخ 17 يوليو 2019 - 1