

المطبخ الفلسطيني

Posted on 2021 ,6 مارس



Category: [أطباق رئيسية](#)

: بواسطة

المطبخ الفلسطيني عبارة عن مجموعة فاخرة من الأطباق النابضة بالحياة والنكهة، والتي تشترك في سمات الطهي مع مناطق الشرق الأوسط وشرق البحر الأبيض المتوسط. ومع ذلك، فإن المطبخ الفلسطيني له هويته الفريدة التي تبرز داخل المنطقة وفي جميع أنحاء العالم.

تنوع أطباق المطبخ الفلسطيني

يوجد داخل فلسطين تنوع كبير في المواد الغذائية. يختلف من موسم إلى آخر، من شارع إلى منزل، ومن مدينة إلى قرية، ومن الساحل إلى البر الرئيسي وحتى من الشمال إلى الجنوب. لكل محافظة اختصاصاتها وأسرارها الخاصة، وتفتخر بجودة مكوناتها وتفردتها.

فداخل الجليل سوف تكتشف منطقة تشتهر بالزيتون والرمان وأسماك المياه العذبة. أما الضفة الغربية فتتميز بأطباق تشتهر بالعدس واللحوم والخبز التقليدي. والمطبخ في غزة غني بالمأكولات البحرية والتوابل ولكنه مشهور أيضاً باللحوم المشوية على

الأسياخ والفلفل الحار. والحلويات الفلسطينية مشهورة عالمياً، وتتميز عادة بالمعجنات والجبن المحلى والمكسرات والتمر وعلى الرغم من الفروق الدقيقة في الطهي بين المناطق، لا تزال هناك نفس العناصر التقليدية والأساسية للطبخ الفلسطيني مثل زيت الزيتون والزيتون والبقوليات واللبن والخضروات الموسمية واللحوم والأسماك عالية الجودة. وأوقات الوجبات في فلسطين هي أكثر من مجرد وقود وتغذية. وتدور الثقافة الفلسطينية حول الطعام ، من الحياة اليومية إلى حفلات الزفاف والاحتفالات ، حيث يتعلق الأمر بقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء وإقامة حدث خارج عن المألوف

أشهر الأطباق الفلسطينية التقليدية

المقلوبة

المقلوبة هو الطبق الوطني لفلسطين. يحتوي هذا الطبق ذو القدر الواحد على العديد من المكونات كالباذنجان والبطاطس واللحم والأرز، ولكن المبدأ الأساسي هو قلبه قبل التقديم، وهو ما تعنيه كلمة مقلوبة

القدره

القدره هو طبق فلسطيني تقليدي ينحدر من الخليل. يتكون من لحم (لحم ضأن وأحياناً دجاج) مطبوخ مع الحمص والأرز في مرق متبل بمكونات مثل الكمون والبهارات والهيل والفلفل الأسود والكرم

المسخن

المسخن هو طبق فلسطيني يتكون من الدجاج المشوي والبصل المكرمل المزين بالصنوبر والمُرْتَب فوق خبز الطابون الذي سبق غمسه في زيت الزيتون

طريقة عمل المسخن الفلسطيني

المكوّنات

1. رغيف خبز طابون 5
2. كوب زيت زيتون 4
3. حبة بصل متوسطة مفروم ناعم 15
4. كوب سماق 1/2
5. كوب عصير ليمون 1/2
6. ملعقة صغيرة بهارات
7. ملعقة صغيرة كمون
8. دجاجة متوسطة الحجم 3
9. كوب ماء مغلي 2

كوب لوز مقلي او صنوبر 1/2 10.

ملح وفلفل حسب الذوق 11.

الخطوات

1. في قدر على نار عالية توضع قطع الدجاج وحبّة بصل وملح وفلفل وبهارات وكمون وملعقة كبيرة زيت زيتون ويقلب جيدا .ثم يضاف الماء المغلي ويترك الدجاج على نار عالية مدة 30 دقيقة
2. في قدر على هادئة يوضع 3 كوب زيت الزيتون والبصل وملعقة- صغيرة ملح ويقلب جيدا ويترك حتى يصبح ليّنا لمدة 40 دقيقة.
3. تضاف قطع الدجاج الى البصل والزيت و يقلب جيدا ويترك لمدة عشر دقائق حتى يتشرب الدجاج نكهة البصل والزيت ثم يرفع عن النار
4. في صينة غير لاصقه يوضع الدجاج ثم يسكب عصير الليمون ويدخل الفرن ليحمر ثم يوضع جانبا .
5. يوضع كوب من مرق الدجاج المغلي الى قدر البصل. تحضر ارغفة الخبز وتغمر بداخل قدر البصل ومن ثم في صينية غير لاصقه توضع الارغفة المشربة بالزيت ويوضع كوب زيت وندهن الارغفة وتوضع في الفرن ولكن لا يجب ان تتحمر وتصبح مقرمشه
6. عند التقديم توضع الارغفة ويوضع فوق كل رغيف البصل ويرش السماق وتوضع قطع الدجاج واللوز او صنوبر وتكرر .على بقية الارغفة

المراجع:

- 1- [طريقة عمل المسخن](#)
- 2- [food of Palestine](#)
- 3- [MOST POPULAR PALESTINIAN DISHES](#)