

فطائر السبانخ واللحم المفروم " الفطير الفلسطيني "



19 إبريل 2020 - 11:26

من أروع وأشهى الأكلات المشهورة في فلسطين وفيها نجد طعم الأصالة ورائحة البلاد الأصيلة، أكلة متوارثة منذ أزمنة بعيدة تتوحد في معنى واحد وهو أصالة الطعم وطريقة التحضير

المقادير :-

1 كيلو سبانخ مفروم ومغسول ومصفى.

½ كيلو لحم مفروم ناعم.

8 حبات بصل كبيرة.

ملح حسب الرغبة.

سماق

عصير 2 ليمونة.

فلفل أحمر مفروم / شطة حسب الحاجة

2 مكعب ماجي / مرق دجاج

زيت نباتي

زيت زيتون " يتم استخدامه لدهن الفطير " الفطائر " عندما تخرج من الفرن (هام جداً)

لتجهيز الحشوة:

1. نقوم بتقطيع البصل مكعبات متوسطة الحجم ونقلب البصل على النار مع الزيت النباتي.
2. نستمر بالتقليب الى أن يصبح البصل شفافا ونخفض الحرارة ونضيف الى البصل اللحم المفروم ومكعبات مرق الدجاج مع التقليب لمدة 5 دقائق.

3. نضيف السبانخ المقطع الى الخليط ونقلب حتى يذبل السبانخ.
4. يضاف الملح والسماق وعصير الليمون والفلفل الأحمر المفروم / الشطة.

لتجهيز العجينة:

المقادير:

- 1 ½ كيلو ونصف طحين "دقيق"
- 3 ملاعق صغيرة ملح
- ماء دافئ
- فنجان من الزيت النباتي

طريقة عمل العجين:

1. ننخل الدقيق أو الطحين ونضيف اليه الزيت النباتي والملح
2. نقلب الخليط جيدا ونفركهم بأصابعنا.
3. يضاف الماء الدافئ بالتدريج ونقوم بالعجن.
4. نقطع العجينة الى كرات مناسبة الحجم (أكبر من البيضة بقليل) ونغطيها لترتاح.

حشو العجينة:

1. بعدما ترتاح العجينة نقوم بمدها لتصبح دائرية قدر الامكان وتكون بأرق سمك ممكن " شفاقة" لتصبح فراشيج دائرية شفاقة.
2. نقوم بتبليل العجين بالزيت النباتي، ونصب الحشوة عليها ونشكلها اما مربعات أو دوائر لولبية حسب الرغبة.
3. لعمل الدوائر نقوم بقطع العجينة الشفاقة من المنتصف ونصب الحشوة على الطرف ونلفها لتصبح مثل الاصبع ونقوم بتشكيله ليصبح لولبي.
4. لعمل المربعات نقوم بطي الفرشوحة الشفاقة من الاربع جهات وبعدها نبللها بالزيت النباتي ونصب عليه الحشوة ونقوم مرة أخرى بطي العجين ليتشكل عندنا شكل مربع وبه أربع مثلثات وهي الطريقة الأكثر صعوبة وتحتاج الى مهارة وفن.

طريقة الخبز:

1. نقوم بإحماء الفرن ونفرد العجين المحشو " مربعات أو دوائر لولبية " في صينية مدهونة بالزيت مسبقاً.
2. ونضع الصينية في الفرن حتى تتحمر الفطائر من الأسفل أولاً ثم من الأعلى.
3. عندما يتحمر وجه الفطير نقوم بدهنه بزيت الزيتون وهذا ما يميز الفطير الفلسطيني.

ويقدم



الفطير الفلسطيني

وصحة وهنا