# طريقة عمل المقلوبة الفلسطينية بالباذنجان والزهرة وسر تماسكها عند القلب



المقلوبة طبخة يوم الجمعة في البيت الفلسطيني، ولحظة قلبها على السدر لحظة ينتظرها الجميع. أرز ودجاج أو لحم وخضار مقلية، تُطبخ طبقات في قدر واحد، ثم تُقلب أمام العائلة دفعة واحدة، فتخرج قالبًا متماسكًا وسط التصفيق والدعاء: «إن شاء الله تطلع حلوة».

في هذا المقال نتعرف على قصة المقلوبة وسرّ اسمها، ونقدم طريقة عمل المقلوبة الفلسطينية بالباذنجان والزهرة خطوة بخطوة، مع أسرار تماسكها عند القلب.

## قصة المقلوبة وسرّ اسمها

اسم المقلوبة من طريقة تقديمها، فهي تُطبخ في القدر ثم تُقلب على الصينية، فيصير ما في أسفل القدر أعلى الطبق.

وتقول رواية شعبية متداولة إن أهل القدس قدّموا لصلاح الدين الأيوبي بعد تحرير المدينة عام 1187 طبقًا كان يُعرف بـ«الباذنجانية»، فسأل عن اسم الطبق «المقلوب» أمامه، فصار اسمه منذ ذلك اليوم «المقلوبة». لا يوجد مصدر تاريخي يثبت هذه الرواية، لكنها تُروى في كل بيت فلسطيني.

## المقلوبة في باحات الأقصى

صارت المقلوبة في السنوات الأخيرة رمزًا للصمود في المسجد الأقصى. فالعائلات المقدسية والمرابطون يطبخونها ويقلبونها في باحات المسجد، خاصة أيام الجمعة وفي أوقات التضييق، تأكيدًا على حضورهم في المكان. وتعرّض مرابطون أكثر من مرة لمصادرة قدور المقلوبة من قبل شرطة الاحتلال.

## مكونات المقلوبة الفلسطينية

المقادير لـ 6 أشخاص:

- **دجاجة كاملة** (حوالي 1.5 كغ) مقطعة، أو كيلو لحم خروف بالعظم
- **3 أكواب أرز** مصري أو أرز قصير الحبة، منقوع نصف ساعة
- **2 حبة باذنجان** كبيرة مقطعة شرائح دائرية
- **رأس زهرة (قرنبيط)** مقطع زهرات
- **2 حبة بطاطا** مقطعة شرائح (اختياري)
- **2 حبة بندورة** مقطعة شرائح دائرية لقاع القدر
- **بصلة** وحبات هيل وورق غار لسلق الدجاج
- **البهارات:** ملعقة كبيرة بهارات مقلوبة أو بهار حلو، ونصف ملعقة صغيرة كركم، وربع ملعقة قرفة، وملح وفلفل أسود
- **زيت للقلي**
- **للتزيين:** لوز وصنوبر مقليان، وبقدونس مفروم

## طريقة عمل المقلوبة خطوة بخطوة

1. **سلق الدجاج:** اسلق الدجاج في ماء مع البصل والهيل وورق الغار والملح نحو 40 دقيقة. صفّه واحتفظ بالمرق.
2. **تحمير الدجاج:** تبّل الدجاج بالبهارات وحمّره قليلًا في مقلاة أو في الفرن.
3. **قلي الخضار:** رشّ شرائح الباذنجان بالملح واتركها ربع ساعة ثم جففها. اقلِ الباذنجان والزهرة والبطاطا في زيت ساخن حتى تتحمّر، وضعها على ورق نشاف.
4. **تحضير القدر:** ادهن قاع قدر عميق بالزيت، وصفّ فيه شرائح البندورة، ثم قطع الدجاج.
5. **رصّ الطبقات:** صفّ فوق الدجاج طبقة الباذنجان، ثم الزهرة والبطاطا.
6. **إضافة الأرز:** صفّ الأرز المنقوع، وتبّله بالبهارات والكركم والملح، ثم وزّعه بالتساوي فوق الخضار واضغطه قليلًا بيدك.

7. **إضافة المرق:** اسكب مرق الدجاج الساخن على جانب القدر حتى يغطي الأرز بنحو 2 سم. ضع صحنًا مقلوبًا فوق الأرز حتى لا تتحرك الطبقات.
8. **الطبخ:** اترك القدر على نار عالية حتى يغلي، ثم خفّف النار وغطّه واتركه 35 إلى 40 دقيقة حتى ينضج الأرز ويتشرب المرق.
9. **الراحة:** ارفع القدر عن النار واتركه مغطى 10 إلى 15 دقيقة.
10. **القلب:** ضع صينية كبيرة فوق القدر، واقلبه دفعة واحدة بثقة، واتركه دقيقتين قبل رفعه بهدوء. زيّن باللوز والصنوبر والبقدونس.

## أسرار نجاح المقلوبة وتماسكها

- **البندورة في القاع:** تمنع التصاق الطبقة الأولى وتعطي المقلوبة لونًا جميلًا بعد القلب.
- **الأرز القصير:** الأرز المصري يتماسك أفضل من البسمتي.
- **لا تحرّك القدر:** بعد إضافة المرق، لا تقلّب ولا تحرّك القدر أبدًا.
- **دقائق الراحة:** أهم خطوة. المقلوبة التي تُقلب مباشرة تتفكك.
- **القلب بثقة:** التردد في القلب هو أكثر ما يُفسد المقلوبة. اقلب دفعة واحدة.

## أنواع المقلوبة

- **مقلوبة الباذنجان:** الأشهر في فلسطين، خاصة في القدس ونابلس.
- **مقلوبة الزهرة:** بالقرنبيط المقلي، ومحبوبة في الشتاء.
- **مقلوبة اللحم:** بلحم الخروف بدل الدجاج، وتُطبخ في المناسبات والعزائم.
- **المقلوبة المشكّلة:** تجمع الباذنجان والزهرة والبطاطا والجزر.

وتُقدّم المقلوبة عادة مع اللبن الرائب، أو سلطة الخيار باللبن، أو السلطة العربية. تعرّف على المزيد من الأكلات الشعبية الفلسطينية.

## أسئلة شائعة عن المقلوبة

### لماذا سُمّيت المقلوبة بهذا الاسم؟

لأنها تُطبخ في القدر ثم تُقلب على الصينية عند التقديم، فيصير أسفل القدر أعلى الطبق.

### ما أفضل أرز للمقلوبة؟

الأرز المصري أو قصير الحبة، لأنه يتماسك عند القلب أكثر من البسمتي.

### لماذا تتفكك المقلوبة عند القلب؟

غالبًا بسبب كثرة المرق، أو تحريك القدر أثناء الطبخ، أو قلبها قبل أن ترتاح 10 دقائق على الأقل.

### هل المقلوبة أكلة فلسطينية؟

المقلوبة منتشرة في بلاد الشام كلها، لكنها من أشهر الأكلات الفلسطينية، وارتبطت بالقدس والمسجد الأقصى بشكل خاص.

اقرأ أيضًا:

- الأكلات الشعبية في كافة مدن وقرى فلسطين
- المسجد الأقصى
- الأمثال الشعبية الفلسطينية ومعانيها

**شاركنا:** كيف تطبخ عائلتك المقلوبة؟ بالباذنجان أم بالزهرة؟ وبالدجاج أم باللحم؟ اكتب طريقتك في التعليقات مع اسم بلدك.