طريقة عمل المفتول الفلسطيني: فتله باليد وطبخه بالدجاج والحمص



المفتول طبخة الشتاء والعونة في البيت الفلسطيني. حبات صغيرة تفتلها النساء باليد من البرغل والطحين، ثم تُطهى على البخار وتُقدّم مع الدجاج والحمص ومرق البصل. وقبل أن تصل إلى السفرة، تمر بجلسة فتل طويلة تجتمع فيها نساء العائلة والجارات حول «اللَّكَن» الكبير.

في هذا المقال نتعرف على المفتول وقصته، وكيف يُفتل باليد، وطريقة طبخه خطوة بخطوة.

ما هو المفتول؟

المفتول حبيبات صغيرة بحجم حبة الحمص الصغيرة أو أصغر، تُصنع من **البرغل الناعم** المغلّف بطبقات من **الطحين**. واسمه من «الفتل»، لأن الحبات تُفتل بين راحتي اليد حتى تتكور.

ويشبه المفتول الكسكسي المغاربي، لكنه أكبر حجمًا، ويُصنع من البرغل بدل السميد، ويُطهى ويُقدّم بطريقة فلسطينية خاصة.

المفتول والعونة

لم يكن فتل المفتول عمل امرأة واحدة. فكانت نساء العائلة والجارات يجتمعن في الخريف، بعد موسم القمح وقبل الشتاء، ويقضين يومًا كاملًا في الفتل. تُفرد الحبات بعدها على الشراشف تحت الشمس حتى تجف، ثم تُخزّن في أكياس القماش لتكون مؤونة الشتاء.

وما زالت جمعيات نسائية فلسطينية كثيرة تفتل المفتول بالطريقة نفسها اليوم، وتبيعه داخل فلسطين وخارجها، فصار مصدر رزق لمئات النساء في القرى.

طريقة فتل المفتول باليد

1. **ترطيب البرغل:** ضع كوبين من البرغل الناعم في لكن واسع، ورشّه بقليل من الماء المملح حتى يرطب.
2. **الفتل الأول:** رشّ فوقه حفنة من الطحين الأبيض المخلوط بقليل من الطحين الأسمر، وافتل بحركة دائرية براحة اليد حتى يلتصق الطحين بحبات البرغل.
3. **التكرار:** رشّ الماء ثم الطحين مرة بعد مرة، وافتل في كل مرة، حتى تكبر الحبات وتصير بحجم حبة الفلفل الأسود أو أكبر قليلًا.
4. **النخل:** انخل المفتول بمنخل واسع، وأعد الطحين الزائد للفتل من جديد.
5. **التجفيف أو التبخير:** للتخزين، افرد المفتول على قماشة نظيفة في الشمس حتى يجف تمامًا. وللطبخ الفوري، ضعه مباشرة على البخار.

ويمكن اليوم شراء المفتول الجاهز من السوق لمن لا يملك الوقت للفتل.

مكونات طبخة المفتول

المقادير لـ 6 أشخاص:

- **3 أكواب مفتول** جاهز أو مفتول باليد
- **دجاجة كاملة** مقطعة أرباعًا
- **كوب حمص** منقوع ليلة كاملة، أو حمص مسلوق جاهز
- **كيلو بصل صغير** مقشر، أو بصل كبير مقطع أرباعًا
- **قطعة قرع (يقطين)** مقطعة مكعبات، اختياري
- **نصف كوب زيت زيتون**
- **البهارات:** ملعقة كبيرة كراوية مطحونة، وملعقة صغيرة كمون، وملعقة صغيرة بهار حلو، وحبات

هيل، وورق غار، وملح وفلفل أسود

طريقة طبخ المفتول خطوة بخطوة

1. **سلق الدجاج:** اسلق الدجاج في قدر كبير مع الهيل وورق الغار والملح نحو 40 دقيقة، واحتفظ بالمرق.
2. **تحضير المرق:** أضف إلى المرق الحمص والبصل الصغير والقرع، ونصف كمية الكراوية والبهارات، واتركه يغلي حتى ينضج البصل والحمص.
3. **تحضير المفتول:** اخلط المفتول بقليل من زيت الزيتون والكراوية والبهار الحلو والملح حتى تتغلف كل حبة.
4. **التبخير:** ضع المفتول في **الكسكاسة** (مصفاة البخار) فوق قدر المرق، وغطّه بقطعة قماش ثم الغطاء، واتركه على البخار نحو 30 دقيقة، مع تقليبه بالشوكة كل 10 دقائق حتى لا يتكتل.
5. **التشريب:** انقل المفتول إلى وعاء واسع، ورشّ عليه مغرفتين أو ثلاثًا من المرق، وقلّب بالشوكة حتى يتشرب ويصير طريًا.
6. **تحمير الدجاج:** ادهن الدجاج بالزيت والبهارات، وحمّره في الفرن 15 دقيقة.
7. **التقديم:** افرد المفتول في صينية كبيرة، وضع فوقه البصل والحمص والقرع، ثم الدجاج المحمّر، وقدّم المرق ساخنًا في زبدية جانبية.

أسرار نجاح المفتول

- **البخار لا الماء:** المفتول يُطهى على البخار، ولو وُضع في الماء مباشرة لتعجّن.
- **الكراوية:** هي البهار الذي يعطي المفتول الفلسطيني طعمه المميز، فلا تتجاهلها.
- **التفريك بالشوكة:** قلّب المفتول وفرّكه بالشوكة أثناء التبخير وبعده، حتى تبقى الحبات منفصلة.
- **المرق الساخن:** يُقدّم المرق على حدة، وكل واحد يسكب منه على صحنه بالكمية التي يحبها.

المفتول في المدن الفلسطينية

- **مفتول غزة:** يكثر فيه القرع والحمص، ويُطبخ أحيانًا مع اللحم بدل الدجاج.
- **مفتول القرى في الضفة والجليل:** بالدجاج والبصل الصغير والحمص، ويُطبخ في المناسبات والعزائم.
- **المفتول بالشوربة:** يُطبخ المفتول الناعم مباشرة في المرق كالشوربة، وجبة شتوية سريعة.

تعرّف على المزيد من الأكلات الشعبية الفلسطينية.

أسئلة شائعة عن المفتول

ما الفرق بين المفتول والكسكسي؟

المفتول أكبر حجمًا، ويُصنع من البرغل المغلّف بالطحين، أما الكسكسي فيُصنع من السميد وحباته أصغر.

ما هي الكسكاسة؟

وعاء مثقوب يوضع فوق قدر المرق، ليُطهى المفتول على البخار المتصاعد منه.

ما البهار الأساسي في المفتول؟

الكراوية، وهي التي تعطي المفتول الفلسطيني طعمه المميز.

هل يمكن طبخ المفتول بدون كسكاسة؟

نعم، يمكن وضعه في مصفاة معدنية فوق القدر، أو سلقه في المرق مباشرة مع مراقبته حتى لا يتعجّن.

اقرأ أيضًا:

- الأكلات الشعبية في كافة مدن وقرى فلسطين
- الأمثال الشعبية الفلسطينية ومعانيها
- الزراعة في فلسطين قبل النكبة

شاركنا: هل ما زالت عائلتك تفتل المفتول باليد؟ وبماذا تطبخونه: بالدجاج أم باللحم أم بالقرع؟ اكتب طريقتك في التعليقات مع اسم بلدك.