

# ألذُّ الأطباق الفلبينية التي يجب على الجميع تناولها

تلقى المطبخ الفلبيني إדانة سيئة جداً على ساحة الطهي العالمي، إلا أن العديد من خبراء المطابخ العالمية يعتقدون أن الطعام الفلبيني يجب تناوله، لأنه عند تذوقه ستتغير كل التصورات السلبية وستستمتع بالنكهات المتنوعة والغريبة. فهو اندماج للمطبخ الإسباني والصيني والماليزي، وطعامه لا يشبه أي شيء آخر على وجه الأرض. ستجد فيما يلي العديد من الأطباق التي يجب أن تقوم بتجربتها ولو لمرة واحدة في حياتك.

- **أدوبو:** سواء كان الدجاج، لحم البقر، لحم الخنزير، المأكولات البحرية أو الخضروات، إذا تم طهيه على طريقة الـ "أدوبو"، سيكون من المستحيل أن تجد فلبينياً لن يحب هذا الطبق. يطبخ الـ "أدوبو" اللحوم والخضروات وينقعها في الثوم والخل وصلصة الصويا قبل أن يتم طهيها في الزيت ثم يهدىء الطبق على نار خفيفة في ماءٍ مالحة. يُقدّم مع الأرز الأبيض، إنه الطبق الفلبيني الأكثر طلباً. سوف تجده في كل قوائم المطاعم المحلية، وصلات الطعام وأكشاك السوق في جميع أنحاء البلاد.
- **ليتشون:** لفلبين هي موطن لأذ أطباق الخنزير في العالم: خنزير محشو بالأعشاب والخضروات (وكل منطقة في الفلبين لديها طريقته السرية في حشب الخنزير)، ويتم وضعه على الفحم يرقّ الجلد ويصبح مثل الزجاج ومن بعدها توضع النكهات المختلفة عليه. هذا الطبق هو المفضل والأكثر تناولاً في الإحتفالات الفلبينية، كما يمكن شراء "ليتشون" في الأسواق المحلية على جميه الجزر، ولا يوجد ضرورة لشراء الخنزير كاملاً، يمكنك ابتياع بضع الغرامات فقط. ويقول معظم الفلبينيين أن أفضل أطباق "ليتشون" تأتي من منطقة "سيبو"، التي تتطلب رحلة ساعة من "مانيلا". لا تندهش عند رؤية خنازير ملفوفة يتم جمعها في دوارات حمل الحقائق في المطار، فالمطاعم ترسل "ليتشون" إلى جميع أنحاء البلاد لضمان حصول الزبائن على وليمة رائعة من لحم الخنزير المفضلة لديهم.
- **بانسيت:** ربما هو الطعام الأكثر شعبية للفلبينيين هي والمعكرونة والأرز أي نودلز مع خليط من اللحوم والخضروات، ولفظية الصويا وصلصة المحار. هذا الطبق هو العنصر الرئيسي

في أي احتفال في الفلبين، ويؤكل على الفطور أو الغداء أو العشاء. النودلز تأتي بأحجام متفاوتة السماكة، ولكن لطبق "بانسيت" يُفضل أن تكون رقيقة.

▪ **سيسيف:** يُقدّم طبق الـ "سيسيف" في صفيحة ساخنة، ويتكون هذا الطبق من لحم الخنزير الذي يتم غليه بطريقة تقليدية التقليدي، ومن بعدها يتم وضعه للشوي وإضافة نكهة الدخان عليه، ثم يُقطع اللحم إلى قطع صغيرة، ويتم وضعه مع البصل والثوم التوابل للقلي. طبق سيسيف أصبح شهيراً في مقاطعة بامبانجا عبر الراحل لوسيا كونانان الذي كان يملك مطعماً تقليدياً، وكان له الفضل في خلق النسخة الفلبينية الحديثة. إذا كنت في المنطقة، توقف على جانب مطعم ألينج لوسينغ لتذوق الطبق الأصلي، وهذا الطبق متوفر في جميع أنحاء البلاد، وتُقدّمه العديد من المطاعم بمكونات مختلفة كالديجاج والتونة وسمك الحبار أو حتى التوفو بدلاً من لحم الخنزير، أو إضافات أخرى مثل البيض الخام أو المايونيز.