

ויהי מלה



1 2 1 נ 1 מִסְדָּה... ? תַּחֲנוּתִים לְעוֹלָם הָגְדוֹלָה שֶׁבְּחוֹזֵק

אָרֶץ לְבָן

החומרהים

- 1 כוס אורז
- 1 כף שמן
- 2/1 כפית שטוחה מלאה
- 2 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה

שימו את השמן והאורז בסיר על האש. ערבעו חור כדי חימום האורז. כשהאורז כמעט מלבין וחם הוסיפו את המים הרותחים והמלח, הביאו הכל לרתיחה יחד, סגרו את הסיר, הנמיכו את האש ובשלו עשרים דקות בדיקוק. פתחו את המכסה וערבעו קלות במלג'.

אָרֶץ מְלָא

מתאים גם לאורז אדום, שחורה, פרא וכו'

התהlixir באורז מלא הוא אותו התהlixir כמו בבלבן, פרט לשני הבדלים:
רצו להשרות את האורזليلיה לפני, לשנן וליביש.
האורז מתחבש 50 דקות

קִינּוֹאָה

כדי לבשל קינואה כמו פסטה - לשים את הקינואה בסיר מים רותחים כ-5 דקות ולהוציא אותה כשזרעים נפתחים או לטעום מדי פעם ולהוציא כשזה טעם.

פירה

חומרים

8 תפוחי אדמה

4 בצלים

2 כפות חרDEL דיג'ון

חלב קוקוס קיטו

1 כפית מלח

2/1 כפית פלפל אROSS

אופן ההכנה

קוטצרים בצל ומטגנים עד להשכחה.

חותכים את תפוחי האדמה לקוביות אדולות (אני לא קולפה אומם, אהבת שזה

יותר גס, אבל אפשר לקלף)

մ Bushlimים בסיר עם הרבה מים

כדי לבדוקמתי זה מוכן חוקעים מזלא באחת הקוביות – אם הוא נכנס בклות

הוא מוכן (אם זה מתפרק זה כבר מבושל מדי).

נסננים את המים, מושפפים חלב קוקוס קיטו, חרDEL, מלח, פלפל

מורכנים עם מחית את הכל ביחד למירקם אחיד (פחות או יותר)

מגישים בצלחת עם בצל קצוץ מעל...

חביתה טבעונית

חומרים

חצי כוס קמח אורז

חצי כוס קמח עדשים כתומים

חצי כוס קמח חומוס

מלח

פלפל אROSS

תבלינים לפי הטעם

כוס פטרוזיליה או כוס בראה קצוצים דק

5 גבעולי בצל יירוק קצוץ דק

אופן ההכנה

מערבים הכל, מוסיפים מים עד שהבלילה דלילה ולא צמיגית
מחממים מחבת טפלון

שימים מעט שמן זית ושפכים חצי כוס מהבלילה. כשמוחים צד אחד הופכים
בעדינות.

וככה כל פעם מוסיפים קצת שמן זית ושפכים עוד מנה..

.להגיש עם טחינה וסלט.

חולות

6 חולות אגדולות

החומרים

2 קוביית שמרירים טריים (50 גרם)

5 כוסות (מדידה) מים פושרים

1 כוס סוכר (לבן/חומר)

1 ק"ג קמח לבן

3 כפיפות שטוחות מלח

1 כוס שמן קנולה / זית

קמח נוספת לפי הצורך (סה"כ כ-4/3 ק"ג)

סילאן

שומשות / פרג

אופן ההכנה

מערבעבים את השמרירים, הסוכר והמים ומניחים לכמה דקות עד להסיסה

מוסיפים את שאר החומרדים ומערבעבים היטב

משיכים להוסיף קמח עד שאפשר יהיה ללוות את הבצק על משטח מקומח

ఈיעזירון המנחה הוא שהבצק יהיה מספיק יבש כדי ללוות אותו, אבל כמה

שיותר בדיק כדי שהמוצר המוגמר לא יהיה יבש!

משיכים ללוות כעשרה דקות בהרבה אהבה והתקינות לשבת קבוצתית

מושלמת...

מכסים את הבצק בקערה, וMSCIBIM לישון באוצר חמימים עד שייפח לפעמים

גודלו (בקיצ' שעיה - שעיה וחצי ובוחרך בשעתיים וחצי)

מחלקים את הבצק לשניים, כל חלק לשולש, יוצרים גלילים ("נחשים")

ארוכים וקוטליים צמודות

מניחים את החלות על הבנית וננייר אפייה במקום חמימים עד שיתפתחו שוב פי

שניים

מורחים את החלות המוכנות בסילאן מהול במים ומפזרים מעל מעט שומשות

ורגרג

מכניסים לתנור חם (200 מעלות) לכעשרה דקות או עד שישחחים

פיצה

החומרים לבצק

- 2/2 קובייה שמררים טריים (12.5 גראם)
- 3 כוסות מים פושרים
- 1 כפית מולסה
- קמח לבן עם מעט קמח מלא / קמח מלא
- 2/1 כפית מלח
- 3 כפות שמן זית

החומרים לרטוב

- 8 אבניות קצוצות או קופסה אgebניות מרוסקות
- 6 שיני שום כתושות
- 3 כפות אורגנו
- מלח פלפל
- שמן זית

אופן ההכנה

רטוב אgebניות: שמים שמן במחבת عمוקה, מטגנים קצר את השום, מושפפים אgebניות, אורגנו מלח ופלפל וմבשלים חצי שעה.

בצק: שמים את השמרים, המים והדבש בקערה עד לשימני תסיסה. מושפפים מעט קמח ואת השמן והמלח מעורבבים בעדרת כף ומושיכים להוסיף קמח עד שנוצרת עיסה שמתחליה להפרד מדפנות הקערה, אבל דיללה מכדי ללוש ביד.

מכסים את הקערה ונוחנים לתפקיד בمكانם חמים עד להכפלת גודל. שופכים את הבצק על משטח מקומח היטב ובuderת שפכטל יוצרים שני כדורים. מכסים בנילון נצמד ושמים במרקם כעbor כשעה (אפשר גם להשתמש למחרת) משטחים כל צדור על תבנית (לא להשתמש במערוך – אפשר בזריקה לאויר, במתיחה או בשיטוח בעדרת האצבעות)

מורחים ברוטב אgebניות, אבינה טבעונית / מוצרלה ובתוספת פרוות או שמן זית וזמן

לזניה

חומרים

שמן זית

3 בצלים גדולים

1-2 קופסאות עגבניות מרוסקות (מלוי בكمות הלזניה שרוצים)

1 קرم קוקוס ביןוני

דפי לזרניה מוכנים

אורגנו

פלפל שחור ארוס

מלח

אופן ההכנה

בסיר גדוול שמיים שמן זית

מוסיפים את העגבניות המרוסקות, האורגנו והמלח, מבשלים רביע שעיה

ומוסיפים חלב קוקוס.

בחבנית אדולה מניחים דפי לזרניה מוכנים בשכבה ראשונה

עליהם שופכים חצי מכמות הרוטב

שוב שכבת דפי לזרניה,שוב שכבת רוטב אדוום.

שמים בתנור לשעה על חום של 180 מעלות

מתכוון בסיסי למרק מחייתי

החומרים

- 1 בצל
- 1 אדר
- 1 מקל כריישה
- 1 שורש פטרוזיליה
- 1 שורש סלרי / אבעולי סלרי
- שמן זית
- 2/1 סיר ירק "הנושא", לדוגמא: בטטות צלויות / דלעת צלויה / דלוריית צלויה / ברוקולי (אפשר במרקחה זה לוותר על הגזר לטובה הצבע הירוק) / אפונה / עגבניות
- עשבי תיבול טריים
- אפשר להוסיף 2 כפות של תבלין: כמון / ראש אל חנות / סומק / בהרט
- פלפל שחור אגראס
- מלח

אופן ההכנה

חוותכים את ירקות השורש ומאדים אותם בסיר עם השומן
מוסיפים את "ירק הנושא" שיכול להיות במצבו הטבעי או חתוך לקוביות
וצלווי מרأس עם מעט שמן זית בתנור
מכסים במים ו מביאים לרתיחה
מחבלים במלח וחבלינים ומבללים עד לריכוך מוחלט של כל הירקות
טווחנים בבלנדר עם עשבי התיבול
 מביאים שוב לרתיחה ומשפרים תיבול

ניתן להגיש עם קישוטים שונים לפי הטעם וההתאמה. לדוגמא:
פסטו / גרעיני דלעת מוקפצים (מרק דלעת) / קרוטוניים / עשבי תיבול
קצוצים / שקדים טחוניים

מרק קוסקוס

חומרים

- 4 תפוחי אדמה
- חצי קילו דלעת
- 3 גזרים
- 3 קישואים
- 3 בצלים
- 1 שורש פטרוזיליה
- 1 שורש סלרוי
- 1 כרובית
- קופסה של חומוס שלם מבושל
- שקיית קוסטוקוס

מלח פלפל

- 1 כפית כורcum
- 1 כפית כמון
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית בהרט

אופן ההכנה

קוצצים בצל אחד ומטגנים בסיר אגדל בשמן זית.
מוסיפים לטיגון את השורשים קצוצים דק.
מוסיפים את המתבלינים.
מוסיפים את כל השאר חטור יחסית אגדל.
מוסיפים מים, כ-10 ס"מ מעל הכל ומבשלים עד שתפוחי האדמה רכים.

במקביל שמים בקוסקוס שמן זית ומלח ומרבבים טוב כשיבש
מוסיפים מים רותחים עד כס"מ מעל הקוסקוס, מרובבים ומכסים.
הkoskous מוכן לאכילה תוך חמיש דקות.

ממרח קישואים

חומריים והכנה

מטגנים בשםן זית על מחבת (עדיף מברזל יצוק):

2 בצלים חמוצים אס

6 קישואים חמוצים אס

2 כוסות של קשו לא קלוי

מלח ים

פלפל אROSS

מטגנים עד השחמה (!!)

אפשר לטעון במגיימיקס לממרח ואפשר לאכול כהה

לבנה

חומרים

- 2 חלב סויה סזאל לא סוכר
- מיצ' שלושה לימונינים
- שן שומן
- 1/3 כוס שמן זית
- מלח
- חלב אורז

אופן ההכנה

מרחיכים בסיר חלב סויה (שימו לב, זה גולש כמו חלב...).
כשרותח מכבים את האש ושובכים פנימה, תור כדיבוב במזלג, חצי מכמו
מיצ' הלימון.
החלב אמרור להתקרש ולהיפרד מהמים שהופכים צהבהבים.
נוחנים לזה להתקrror חצי שעה, שופכים לתוך בד ומסובבים את הבד כדי
לשחות את הנוזלים, עד שמתකלת אבינה יבשה יחסית.

מניחים את האבינה במעבד מזון, מוסיפים שנ שומן, שמן זית, מלח ואת שאר
מיצ' הלימון ומפעליים.
עוצרים, טועמים ומתקנים טיבול לפיה הטעם - אם צרי מוסיפים עוד שמן
זית, מלח, לימון.

כדי להגיע לרמת הסמכות הרצוייה אפשר להוסיף, תור כדיב הפעלה מעבד
המזון, מעת חלב אורז, זה מוסיף גם קצת מתיקות.

פסטו

חומרים

2 חביתות בזיליקום
חביתת פטרוזיליה
שני חופנינים אגוזי מלר
שמן זית
מלח

אופן ההכנה

শמיים במעבד מזון בזיליקום ופטרוזיליה בלי האבעולים העבים, אגוזי מלר ומלח.
טוחננים, וחור כדין מוסיפים שמן זית עד שמגיעו למרקם הנכון.

ירקות בתנור

מדליקים את התנור על הכי גבוה.

חומראים

שמן זית

תבלין צרפתי "ארב דה פרובאנס" (herbs de provence) למי שאין הוא כולל: רוזמרין, אורגנו, טימין, בזיליקום, כפיה מלאה

8 תפוחי אדמה

2 بطטות

4 בצלים

שני ראשי שום שלמים

ליימון (רק אםओhbאים את החמצאות) לא חובה.

אופן ההכנה

שוטפים את תפוחי האדמה (לא קולפים) וחומכיהם כמו ציפס אדול מקלפים את הבטחות וחומכיהם יותר/agoliot גדוילים ולא לציפסים. יותר). עדיף לרוחב לעיגולים גדוילים ולא לציפסים.

את הבצלים מקלפים וחומכיהם לרבעים.

ראשי שום שלמים כמו שהם עם הקלייפה.

אם שמים ליימון חומכיהם אותו לפרוסות עם הקלייפה.

שיםם את הכל בקערה גדולה, מוסיפים את המלח והרבה שמן זית ואמ התבלינים בנדיות, מערבותים טוב ושמים על נייר אפיה בתבניות בתנור לחצי שעה, הופכים ומוציאים שישחים גם את הצד השני עד שהכל מושלם וקריספי.

שווארמה / בולונז

החומרים

- 500 גרם טופו מגורד או קצוץ גס
500 גרם פטריות טריות קצוץות - שמניניון / פורטובלו / יער / מה שיש
(אם אין פטריות זה טעים גם עם ברובית)
2 בצלים גדולים קצוץים
6 שיני שום קצוץות
3 כפotta רוטב סוויה
חצי כוס שקדמים חמוצים / צנובר
1 כוס אדומה עלי כוסברה/פטרוזיליה קצוץים (אפשר גם עירית/בצל ירוזק/
רוקאט/נענע/טימין/צעטר טרי)
לשוארמה: 3 כפות כמון / בהרט / ראש אל חנות / מערבות לשוארמה
לבולונז: 3 כפות פפריקה מעושנת / סומאק
פלפל שחור ארוס
מלח
שגבוי צילידי
שמן זית

אופן ההכנה

מטגנים את הבצלים עד שימושים. שמים בקערה אדולה לערבות.
מקפיצים את הפטריות והשות במעט שמן, מוסיפים לקערה.
מקפיצים את הטופו במעט שמן עד שמזחיב קלות. מוסיפים את רוטב הסוויה
ותתבלינים ומערבותים כמה דקות עד שהטופו יספג את הטעמים. מוסיפים
לקערה. לבדוק שהטופו לא רך מדי, אם כן, לטגן עוד.
מזחיבים קצת את השקדמים / צנוברים. מוסיפים לקערה.
מוסיפים כוסברה/פטרוזיליה ומערבותים הכל עם כמה שלוקים של שמן זית.
מלח פלפל לפי הטעם
אם אוהבים חריף – להוסיף צילידי

פסטה גזר

החומרים

10-8 גזרים גדולים

6 שניצים

1/2 כוס יין אדום/לבן

2 חבילות ספגטי

שמן

מלח פלפל

שקדדים טחוניים

פטרוזיליה/עירית

אופן ההכנה

באמצעות קולפן, יוצריים רציפות דקיקות מכל הגזרים.

במחבתת אגדל עם שולדים מעט אבוהים ומכסה מחממים מעט שמן, ומניחים את רציפות הגזר.

מוסיפים שום קטווש, מלח ופלפל, שמים מכסה וմבשלים 5 דקות.

מוסיפים יין, מעורבים טוב וմבשלים עוד קצת עד שהగזרים רכים.

זהו, שמים בצלחת מעל הפסטה את רוטב הגזר, מפזרים שקדדים טחוניים

ופטרוזיליה או עירית קצוצים ומגישים....

קاري אדום

החומרים

3 בצלים

שורש סלרי

שורש פטרווזיליה

ירקות מה שיש: ת"א, דלורית, بطטה, פטריות, כרובית, קישואים...

קורפה של עגבניות מרוסקות

חלב קווקס אדול

250 גרם עדשים כחומות

כ-5 כפומות ממරח קاري אדום (יש בסופר)

מלח פלפל

אופן ההכנה

לקצוץ בצלים ושורשים ולטגן 5 דקות בסיר אדול עם מעט שמן

להוסיף ירקות חתוכים לקוביות אדולות, מרוסקות, קווקס, עדשים, מלח

פלפל וממרח קاري

להוסיף מים עד גובה 3 ס"מ מעל הירקות ולבשל עד שהירקות רכים

אפשר להוריד להוסיף ממרח קاري לפי מידת החrifיפות הרצוויה..

dal mahir wkl !

חומריים

שמן זית בנדיות
קופסת אגניות מרוסקות
חלב קוקוס בינוני
כוס עדשים כתומות
2 באלים

תבלינים

כפית גדושה קארוי
כפית גדושה במון
כפית גדושה זרעי כוסברה
כפית גדושה זרעי חרצל
כפית גדושה כורכים
כפית גדושה זרעי קימל
חצי כפית צילוי פלייקס או יותר לפחות שרכזים
חצי כפית מלח (בסוף טועמים ומוסיפים אם צריר)

הכנה

מטגנים בסיר את הבצל חתוכו בינוני במשך זמן זית. לפני שימושים, מוסיפים את הtriblinים ומטגנים אותם גם קלות.
מוסיפים את המרוסקות מערבבים עד שרומחה.
מוסיפים חלב קוקוס ועודשים כתומות.
מוסיפים מים - כפול מגובה המרכיבים שיש בסיר, מערבבים וմבשלים על אש קטנה.
עלרבב מידי פעמיים שלא ידבקו העדשים למחטה.
מבשלים בערך חצי שעה.

אפשר להחליט אם אהובים את זה סמיר או דיל, זה רק עניין של כמה
מבשלים והמים מתאדים בהתאם.
אפשר להזכיר את זה גם כמרק חורף סמיר.

ארקה - תבשיל יווני של שבתא

חומרים

שמן זית בנדיבות

2 בצלים

10 שניי שום כהושות

שקיית אפונה קפואה (אני משתמש באפונה הקטנה)

4 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות

מיץ של שני לימוניים

חצי כפית מלח ותוספתה לפי הטעם

אופן ההכנה

מטגנים את הבצל בסיר, חטור ביןוני, מוסיפים את תפוחי האדמה, ממשיכים קצת לטגן.

מוסיפים מים עד 4\3 ס"ר.

מוסיפים למים אפונה, מיץ לימון ושום.

מבשלים עד שתפוחי האדמה רכים.

אפשר לבחור את מידת הדלילות - מרק או תבשיל, תלוי באידוי המים.

אלן גובי

חומרים

4 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות

כרובית מפורקת לפרחים קטנים

אפונה קופואה

שמן זית

1 כפית זרעי כוסברה שלמים

1 כף אינג'יר כחוש

1 כף שום כחוש

2 בצלים קטנים קצוצים דק או כתושים

4/4 כפית צילוי / פלפל צילילי חריף טרי קצוץ

1 כפית כורcum

1 כפית אדושה מלח

אופן ההכנה

צריך מחבת אגדל ועדייף מברזל יצוק

שים שמן זית בנדיות ומטגנים 2 דקות את זרעי הccoliברה

להוסיף אינג'יר, שום, בצל ושאר התבליינים ולהמשיך עד הדבבה

מוסיפים תפוחי אדמה וכרובית וממשיכים לטגן בלי מכסה.

מערבעבים כל 5 דקות.

אחרי 20 דקות מוסיפים אפונה וממשיכים לטגן עד שהכל רך

שנייצל טופו

חומרים

1 קילו טופו (לא רך)

שמונן זית

1 כוס רוטב סוויה

מיץ מ-2 לימוןים

3 כפות ראש אל חנות / כמון / בהרט

2/1 כוס קמח חומוס (או עדשים כתומות או דוחן)

מים

מלח

פירורי לחם

סומסום

אורנו / ארבעה פרובנס

אופן ההכנה

חוותכים את הטופו לפרוסות של 1 ס"מ

מניחים במרינדזה של רוטב סוויה, לימון ותבלינים

ציריך שהמרינדזה תהייל כל הפרוסות, להפוך מדי פעם.

הכי טוב להשאיר את זהليلת במרקאר אבל אם אחרי חצי שעה אפשר כבר לטגן
אותם...

במחבת טוב שלא נדקק מטגנים את הפרוסות עד שהן משחיחות משני הצדדים
ומתקשות קצת (אבל לא ליבש אותן מיד). מניחים בצלחת גדולה.

בצלחת עמוקה או קערה קטנה סמים את הקמח ומוסיפים לאט לאט מיםThor

כדי ערבות במזלג – עד שהבלילה סמיכה ונוזלית (לא מימי מדי)

בקערה נוספת מערבבים פירורי לים, סומסום ואורגנו

טובלים כל פרוסת טופו בבלילת חומוס, ומעבירים לקערת פירורי הלחם
ומגללים עד שהכל מצופה.

מטגנים במעט שמן, עד שימוש משני הצדדים...

כיף לאכול את זה עם פירה ובצל מטוגן...

פנקייק

6 אגדיים או 12 קטנים ושמננים

החומרים

- 1 כוס קמח
- 1 כוס חלב או רז
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כף סוכר
- 2/1 כפית מלח
- 1 כפית אבקת אפייה
- 2/1 כפית אבקת סודה
- 2 כפות שמן (לא זית)

אופן ההכנה

לערבב את החומרים היבשים
להוציא את הרטובים ולערבב היטב
למזוג למחבת טפלון וכשרואים שיש בוועת קטנות – להפוך

לאכול עם סילאן, ריבעה, פירוטה...

עוגת גזר מנצחת

חומרים

- 3 גזרים
- 2 תפוחים
- 1 ורבע כוס סוכר
- 1 כוס שמן
- 2 כוסות קמח
- 1 כפית סודה לשתייה
- 2 כפיפות אבקת אפייה
- 2 כפיפות קינמון
- 1 כוס אגוזי מלר

אופן ההכנה

מגדדים בפורמייה את הגזרים ומחופים אחד.
שים במיקסר מפוח אחד וסוכר ובזמן שהוא עובד מוסיפים לאט את השמן
מוסיפים את הגזרים והמחופ השני לכמה שניות
שים בקערה ומוסיפים את שאר החומרים
מערבים רק עד שஅחד
שים בתבנית בחנור 180 מעלות ל-50 דקות

כדורי שוקולד

החומרים

1/2 חביתת פתוי בר

3 כפות קקאו

3 כפות אבקת סוכר

4/4 כוס חלב סוויה בעטם וניל

2 כפות שמן קוקוס

שביי קוקוס

אופן ההכנה

טוחנים את הפתוי בר עד לקבללה אבקה

מעבירים לקערה ומוסיפים קקאו ואבקת סוכר

מחממים את החלב עד רטיחה (זהירות, זה גולש) מערבבים לתוכו את שמן

הkokos עד שנמס

מערבבים את החלב עם הפתוי בר, בכל פעם קצרה, עד שהעיסה מרגישה מוכנה

לאילול כדוריים. אם צריכים קצת נוזל מוסיפים עוד חלב, אם נדרש פחות

מוסיפים פתוי בר.

מעבירים למקפיא לכמה דקות עד שמתייצב

מגללים עם או בלי שביי קוקוס

עוגיות שוקולד צ'יפ

החומרים

2 כוסות קמח לבן

1 כפית אבקת אפיה

4/3 כפית אבקת סודה

קורט מלח

300 גרם שוקולד צ'יפס (או שוקולד מריר חתוך לקוביות)

1 כוס סוכר חום

1/2 כוס שמן קנולה

1/4 כוס מים

2 כפיפות תמצית וניל

אופן ההכנה

לערबב את כל היבשים

להקציף במייקסר 3-2 דקות את הרטובים

לערबב יבשים ורטובים ערבות עדין ו��י

להניח עם כפית על נייר אפיה

בתנור בחום 180 מעלות ל-12-11 דקות