

# חֲבָשְׁלִים חַסְלָול מְחֻדָּש



שפיס מוניליס מבשלים  
מנות טעימות מן הצומח

מתכוונים שכולם אוהבים להכין





אנחנו חיים בתקופה מורכבת של הרבה חוסר וDAOות, דאגות בריאותיות וחששות כלכליים. במיוחד בתקופה זו כולנו צריכים לחסוב יותר על המזון שאנו קונים, מבשלים ומأكلים בו את היקרים לנו מכל, שיהיה בריא ומצוין וגם יתאים לכל כיס. דווקא מتوزע הדאגה וחוסר הוודאות האלה, צומחת ההזדמנויות גדולת עברו לנו **לבשל משלול חדש** ולהכיר עוד דרכים יצירתיות, קלות ומשמעות להכין מזון בריא וטעים מן הצומח.

**מבשלים משלול חדש** הוא פרויקט התנדבותי בשיתוף כמה מהשפים המוכרים והמובילים בישראל: ישראל אהרוןוי, עומר מילר, מאיר אדוני ועוד רבים וטובים, שנענו לאתגר וחולקים איתנו את מיטב המתכונים האישיים שלהם, כדי לסייע למי שעוניינים ללמידה יותר על בישול מהצומח ולאמצ תזונה מיטבית יותר לעצםם ולבני משפחותיהם, גם במטבח הביתי.

מזון מן הצומח, המבוסס על תוכרת חקלאיות של דגנים, קטניות, ירקות, פירות, עליים, זרעיים ואגוזים, הוא מזון במיוחד וכאשר מרכיבים ממנו תפירט מאוזן ומאגם, יתרונו הבירואתיים ממשמעותיים. עם זאת, מדובר בתפריט שרובי כוכלו מורכב ממוצרי יסוד, שמחירם נמוך באופן יחסי למחר של מזונות מקבילים מהחי, במיוחד כאשר ממעטים לשימוש במוצרים מעובדים ופחות בריאים.

בנוסף, תזונה מהצומח מצמצמת את הפגיעה בסביבה ובכדור הארץ, שמשבר האקלים מאיים על המשך שגשגנו היום יותר מתמיד. באוטה ההזדמנות, צריכת מזון מהצומח מפחיתה משמעותית גם את הפגיעה בבני הרים, אלה שבמשקים המתוועשים או אלה שעדיין שורדים בטבע.

אנחנו מזמינים אתכם לצלול אל המטבחים של טוביה השפים, להכיר רעיונות חדשים, ללמידה שיטות בישול מעניינות ולהכיר את המתכונים בעצמכם, לעرب החג או לארוחה ביתית מהירה, כדי שגם אתם תוכלו לינות מאכל טבעי טעוני משמח,מצון ומאכד מאד טעים.

**רוצחים לדעת עוד ולהתנסות?** הצטרפו עוד היום ל"[אתגר 22](#)" ותקבלו ליווי חינם של דיאטניות, בלנסים, הורים, ספורטאים ומדריכים אישיים, שילו אוכם לאורך 22 ימי התנסות בתזונה מהצומח.



## פרק 8 טעם:

4	לבבות תירס של עומר מילר
5	קישואים ממולאים של אהרון
6	בצלים ממולאים של דיויד פרנקל
8	טיקון כרוב צלי של אודי ברקן
10	גאלט סלקים ואגוזים של יוסי שפרית
12	כרישה ממולאת של נוף עתאמנה איסמעיל
14	קציצות קינואה של יואב שוורץ
16	כרוב סיני צלי של אורן לוקסנבורג
17	קפאיף ממולא של מאיר אדוני
19	כדרוי טופו ברוטב של אורן שביט
21	עוגת קוקילידה של נטלי לון



# ה'זון זיכר אקי רז'יל זונא ניך



♦ רוצים להכין את הלביבות לילדים? אין בעיה, פשוט השמיטו את הפלפל החריף.  
אפשר כמובן להכין בגרסה הכית בסיסית מקמח ותירס בלבד. ראו גיוונים בסוף המתכוון.

## חומרים לכ-12 לביבות

- 1 כוס גרגירי תירס מופשרים, טריים או מקופסא
- 2/1 כוס קמח תפוח (ראו גיוונים בסוף המתכוון)
- 2/1 כוס מים
- 1 כף עירית, שומ יrok או בצל יrok, קצוץים
- 1 כף בצל סגול, קצוץ דק
- 4/1 כפית פלפל שאטה גורם מליח שמן לטיגון

## לסלט "סום טאם" קולרבי:

- 2 קולרבי חתוכים לגפרורים דקים
- חופן עגבניות שרוי תמר בשנות, חתוכות לאורך לרבעים
- 2/1 פלפל חריף יrok, פרוס דק
- חופן עלי כוסברה
- 1 שנ שומ כתושא
- מיץ מ-2/1 לימון
- 2/1 כפית סוכר דמരה או דקלים מליח לפי הטעם

## אוף ההכנה:

- מניחים את כל חומרי הסלט בקערה, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול.
- מערבבים את כל חומרי הלביבות בקערה ומניחים למשך כ-5 דקות.
- מחממים במחבת שמן לטיגון חצי-עמוק. מניחים כף אחורי כף מהבלילה בשמן החם באוף מרוחה (צורה אחידה יותר נעזרים בשתי כפות) וכטגנים 3-2 דקות עד שהצד התחתון שחים ופריך והצד העליון כמעט התיבש. הופכים בעזרת שני מזלגות ומטגנים דקה נוספת.
- מעבירים לניר סופג וממשיכים כף עם יתר הבלילה. מגישים מיד לצד הסלט.

♦ אם מעדיפים לאופות: אפשר, אבל הלביבות ייצאו הרבה פחות פריכות!  
מניחים על ניר אפייה משומן כף אחורי כף מהתערובת, מרססים בשמן ואופים כ-10 דקות בחום של 200 מעלות. אפשר להפוך אחורי שהחלק התחתון התיבש.

## גיוונים ושינויים:

אפשר להחליף את הקמח בקמח עדשים, קמח אורז או קמח תפוחי אדמה, לגרסאות ללא גלוטן וכשותות לפשת. אפשר להחליף בקמח טמפורה. אפשר להחליף את הקולרבי בפפואה יroke או אפילו גזר.



# לעבון צמוקים בצלחת כינורית



♦ מי שרצה להעשיר את המנה בחלבון יוכל להוסיף לאורז עدسים שחורים ח齊י מבושלות ואףלו טופו מפואר, זה יצא נहדר.

## למילוי:

- 12 קישואים קטנים, טריים ומוסקים
- 4/4 כוס אורז יסמין
- 1 בצל קטן, קצוץ
- 2 שני שומקסיות
- 1 כף פלפל יירוק חריף, קצוץ
- חוון צימוקים
- 6 משמשים מיבשימים, קצוצים
- 2/1 כוס כוסברה קצוצה
- 4/1 כוס בענע קצוצה
- 3 כפות שמן זית
- קליפה מגוררת מ-1 לימון
- 1 כפית זרעים כמוון שלמים מלחה, פלפל שחור גROS

## לרטוב:

- 3 כפות שמן זית
- 1 כף גינגר מגורר
- 2 שני שומ פרוסות
- 3 עלי דפנה
- 6 תרמילי הל
- 2 כפות סירופ מייפל או סוכר חום מלחה, פלפל שחור גROS
- 4/1 3 כפות מיץ רימוניים או 1/4 כוס רך רימוניים מעורבב ב-3 כפות מים

## אופן ההכנה:

- מעבירים את האורז לקערה, ממלאים במים ומשהים לשך שעיה. מסננים היטב.
- מרוקנים את הקישואים - רצוי בעזרת מכשיר ייעודי שאפשר למצאו בשוקים ובחנויות כל' בית.
- מעורבבים בקערה את האורז עם יתר חומרי המילוי וממלאים את הקישואים לכל אורכם. מניחים אותם על צידם בסיר רחוב וטוח, בשכבה אחת.
- מוסיפים לשיר את חומרי הרוטב ולבסוף יוצקים את מיץ הרימוניים. מכבים חלקית וմבשלים במשךHour צחי שעיה מעל להבה בינונית.
- הופכים בזיהירות את הקישואים בעזרת מלוחים וմבשלים צחי שעיה נוספת, עד שהרטוב מסמיך מעט.



# בצלי מ נני קים צלחת סולני וילם גל א'י'י'ז פכץ

• כל סוג היחסה יעבדו כאן גם שעורה, אבל אם אתם רוצים להשקיעו שימו יד על חיטה שחורה אמריקאית, שהשף מזמן משוק ליוניסקי בתל אביב.

## חומרים ל-8-6 סודדים

8 בצלים לבנים בגודל בינוני, על קליפתם

למיון:

80 גרם ברגול גס

80 גרם פריקי

80 גרם חיטה רגילה/גריסי פנינה/חיטה שחורה אמריקאית (להשיג בשוקים)

500 גרם תרד

3 שניי שום מעוכות

1 פלפל צ'ילי יוק, פרוס

2 בצלים לבנים, קצוצים דק

70 גרם צימוקי אוכמניות, ענבים או חמציצות

3 כפיפות תערובת 5 התבלינים או בהרט

מלח, פלפל שחור גrosso

שמן צמחי לטיגון הירקות

לרטוב:

חווף שניי שום טריות

2/1 בקבוק יין לבן יבש

1 כוס שמן זית

פלפל שחור גrosso



# בז'קן ננייזקיין צלחת סולני וילם גל זיינט פסטה



♦ **מבשלים את הבצלים השלימים:** מניחים את הבצלים בסיר, ממלאים במים וմבאים לרתיחה. מבשלים כשעה עד שהבצלים רכים לחלווטין, מסננים ומניחים להתקרר לטמפרטורת החדר.

♦ **בינתיים מכינים את המילוי:** מעבירים את כל סוג הCHEDDAH לקערה ומשרים במים קרים במשך 20 דקות. מסננים ומחדירים לקערה.

- מחממים מעט שמן במחבת רחבה ומטגנים את הבצלים הקצוצים להזהבה יפה.

- מוציאים לצלחת.

- מוסיפים למחבת עוד מעט שמן ומטגנים את התרד מעל להבה גבוהה. כשהתרד מאבד נפח מנמקים את הלהבה ומטגנים עוד 2-20 דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם עד שהתרד משחריר והופך פריך והשמן משנה צבע לירוק.

- מוסיפים למחבת עם התרד שום וצ'ילי, מטגנים 2 דקות נוספת ומוסיפים מהאש.

- מניחים להתקרר, מעבירים לkrash חיתוך וקוצצים יחד עם הבצלים המטוגנים.

- מעבירים לקערה עם תערובת הCHEDDAH.

- מוסיפים לקערה צימוקים ומתבלים במלח, פלפל שחור גrosso ותערובת 5 התבלינים או בהרט.

- טועמים ובמידת הצורך מתקנים תיבול.

♦ **ממלאים את הבצלים:** חורצים בסכין חדה חרץ عمוק לאורך כל בצל ומוסירים את הקליפה ואת הגלד החיצוני. מפרקים את יתר הגלדים, ממלאים כל אחד בתערובת הCHEDDAH וסגורים.

- משמנים היטב תחתית של סיר בישול רחוב בעל תחתית עבה שמתאים לתנור ומסדרים את גלדי הבצל בصفיפות. משבצים ביניהם את שני השום, יוצקים יין לבן ומוסיפים מים ככעט עד לכיסוי.

- מחממים תנור ל-140 מעלות.

- מבאים לרתיחה מעל להבה גבוהה, יוצקים שכבה של שמן זית מעל הבצלים ומפזרים פלפל שחור גrosso. מכסים ואופים בתנור כשעה וחצי. מעלים את הטמפרטורה ל-180 מעלות, מסירים את המכסה וממשיכים לצלחות עד שהבצלים מזוהבים.



# טוגן כריך צ'יוו, טוגן גביגן אלסזיאן או איז'ן טוגן

כרוב צליין הוא אחד המעדנים הטבעיים ואם עוד לא ניסיתם, המתחון הזה הוא בדיקת מה שאתם צריכים. שיכנו לב להענות לגביהם מרכיבים מתקנוניים מיוחדים - את רובם אפשר להשיג במעדניות, אך יש גם תחליפים פשוטים וזמינניים.

## חומרים ל-6-4 מנות

- 1 כרוב לבן
- 1 כפית מלח
- 1 כף אורגנו מיובש
- 3 כפות שמן זית
- 2/1 כוס מיים

### לרחוב:

- 2 כפות Shimori צ'יפוטלה או 1 כפית פפריקה מעושנת
- 2 כפות שמן זית
- 3 שני שום פרוסות
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית כמון
- 1 כפית מלח
- 150 גרם רסק עגבניות
- 4/4 כוס טקילה/מזקל (לא חובה)
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 1 פלפל יוק, חתוך לקוביות
- 1 פלפל חלפינו טרי או 1/2 פלפל יוק חריף, קצוץ
- 1 ליטם או לימון – מיץ וקליפה מגוררת
- 2 כפות סירופ אגבה או 1 כף סוכר חום
- 3 כוסות עדשים יוקוט מבושלות
- 1 כף רוחב מולה מקסיקני או 1 קוביית שוקולד מריר, מגוררת
- 2/1 כוס כוסברה קצוצה

### להגשה:

- עלי כוסברה
- גרגירי תירס מיובשים או בוטנים קצוצים



# סב'ין כהן גריי סולסז'ר לוי אליי סולן



- מחממים תנור ל-200 מעלות על מצב טורבו.

- חוצים את הכרוב, נפטרים מהליבה, חותכים לפלחים ברוחב כ-2 ס"מ ומעבירים לתבנית תנור.

- מפזריםמלח, מצלפים שמן זית ומים ומכו尼斯ים לתנור לצליה של 50-40 דקות, עד שפרוסות הכרוב מתרככות ומשחימות.

• **בינתיים מכינים את הרוטב:** יוצקים שמן זית לסיר, מוסיפים שום ותבלינים ומחממים במשך 3-2 דקות מעל להבה בינונית.

- מגביהים את הלהבה ומוסיפים רסק עגבניות, טקילה, עגבניות טריות, פלפלים, מיץ וקליפה של לים ולימון ואגבה או סוכר. מערבים וմבשלים כ-3 דקות נוספת.

- מוסיפים לשיר צ'יפוטלה או פפריקה מעושנת עם כוס מים רותחים ומערבים.

- מוסיפים לרוטב את העדשים, מערבים ומביאים לרתיחה. ממשיכים לבש לא מכסה כ-20 דקות, עד שהרוטב מסמיך והטעמים עמוקים.

- מוסיפים לשיר את רוטב המולה או השוקולד המגורר ואת הקוסברה הקצוצה, מערבים ומסירים מהאש.

- כשהכרוב מוכן, מחלקים לצלחות הגשה וויצקים על הפלחים הצלויים את הרוטב. מפזרים כוסברה טרייה וגרגירי תירס מיובשים או בוטנים.



# לעבון וקינוחים ליום חג

♦ קיש פראי צבעוני וחגיגי, שיפאר את שולחן השבת או החג. אם רוצים לkür את הדרכ, אפשר להשתמש במבנה טבעונית קרמית או טופו טחון ומתובל למילוי במקום בבשמל.

לבזק:

- 320 גרם (2/3 כוסות) קמח
- 2 כפות קורנפלור
- קורט נדיב מלח
- 1/2 כוס שמן זית
- 125 גרם טופו משי טחון לקרם או יוגורט סוויה טבעי
- כ-3 כפות מים קרים

לקראם בשמל:

- 4/1 כוס קמח
- 4/1 כוס שמן זית
- 2 כוסות חלב סוויה/שקדים ללא תוספת סוכר
- 4/1 כוס יין לבן יבש
- 1 כף שמרי בירה
- 4/1 כפית אגוז מוסקט מגורר
- מלח לפי הטעם

למילוי:

- 6-5 סלקים מבושלים (אפשר מואקום), חתוכים לפלחים קטנים
- 150 גרם טופו מותובל (למשל טופו פסטו), מפורק לנתחים קטנים
- חוון נדיב אגוזי פקאן
- מלח, פלפל שחור גrosso טרי
- שמן זית
- עלוי אורגנו טריים
- מעט מלח גס

להגשה:

- 3-2 אגוזי ברזיל



# לעוגן וקינוחים ליום הולדת



- **מתחלים בהכנת הבצק:** מניחים בקערה קמח, קורנפלור ומלח ומערבים. מוסיפים שמן זית ומערבים עד לקבלת פירוריים. מוסיפים טופו משי או יוגורט, מערבים ומוסיפים מים בהדרגה רק לפי הצורך, עד לקבלת בצק אחיד ולא דביך. משחחים, עוטפים בנילון נצמד ומוכניםים למקרר.

- **ビנתיים מכינים קרט בשמל:** יוצקים לשיר ביןוני שמן זית ומוסיפים קmach. מבשלים אותו יחד תוך כדי טריפה במטרפה ידנית, עד שמתקבל קרט אחיד. מוסיפים את יתר החומרים מלבד המלח וממשיכים לבשל לרתיחה קלה תוך כדי טריפה, עד לקבלת רוטב חלק וסמייך. טעםם, ואם יש צורך מוסיפים מלח. מסירים מהאש ומניחים להתקrror לטמפרטורת החדר, אם הבشمل מסמיך מעד מוסיפים עוד חלב סwie.

- מחממים תנור ל-180 מעלות.

- **מרכיבים את הגלט:** מרדדים את הבצק על משטח עובדה (אפשר לק mach מעת) לעוגול בעובי של כ-1/2 ס"מ. משחחים עליו את הבشمل כאשר משאים מסביב שלוים נקיים של בצק בעובי 3-3.5 ס"מ. מניחים על הבشمل את פלח הסלקים, מפזרים נתחן טופו וגוזי פקאן ומתחברים במלח ובפלפל. מצלפים מעל שמן זית.

- מקפלים פנימה את שלוי הבצק וمبرישים אותו בשמן זית. מפזרים מסביב עלי אורגנו טריים ומעט מלח גס ואופים בתנור החם 20-15 דקות, עד שהבצק פריך זהוב. מגרים מלמעלה את אגוזי הברזיל בMargaret דקה ומגישים חם.



# כיניג'ה נויי גל ספלסינ'ה לח איזצען דיאונז'



• את שיטת הקיפול היפה זו (ממש כמו שמקפלים פסטלים מבצק פילו, למי שמכירים) וכל אופן ההכנה של המתacon אפשר לראות בוידאו בעמוד האינסטגרם היפהפה של נוף. אין דובדבנים בעונה? השתמשו בפירות חמוצים-מתוקים אחרים.

## חומרים ל-6-4 כר忧虑ם

- 5 גבעולי קרישה יפים
- 1 כוס דובדבנים/משמשים/שדייפים טריים מגולעים

**למיilio:**

- 2/1 כוסות פריקה (חיטה יrokeה)
- חוון פטראזולה קצואה
- חוון חמוציות או דובדבנים מיובשים
- 1 בצל מגורר נס
- 2 כפות סילאן
- 2 כפות רcz רימונים
- 1/4 כוס שמן זית
- 1 כף מלח
- 2/1 כפית בהרט
- 1/4 כפית קינמון
- פלפל שחור לפי הטעם

**לרטוב:**

- 3 כפות שמן זית
- 2 כפות סילאן
- 2 כפות רcz רימונים
- מעט מלח
- 2/1 כוסות מים



# כיניה נורית ספלס – פאי אגוזים ותותים



♦ אופן ההכנה:

- מעבירים את הפריקה לקערה, ממלאים במילון ומשרים למשך שעה. מסננים היטב ומעבירים לקערה.
- בינותים חותכים את קצה הכרישה הקרוב לשורש על מנת לחסוף את הטבעות. מורידים את החלק העצוי מהצד השני הקרוב לעליים (הוא בדרך כלל יותר כהה בצלב). חוצים את הכרישה לאורך עד למרכזה.
- ממלאים סיר גדול בשפע מים ומבאים לרתיחה. מבשלים את הכרישות כ-8 דקות בסיר מכוסה ומעבירים למי קרחת, לעצירת הבישול.
- מוסיפים לפריקה המשוננת את יתר חומרי המילוי ומערבים לתערובת אחידה.
- מחממים תנור ל-220 מעלות על תכנית טורבו.
- מפרידים את טבעות הכרישה ומשטחים לעליים מלכינים על משטח העבודה (את החלקים הפנימיים הקטנים שומרים הצד לריפוד הסיר). מניחים כף מהמלילוי בקצה כל מלון ומתקפלים את הפינה פנימה לצורת משולש. ממשיכים לkapל עד לקצה ואם יש שרירית קטנה, חותכים אותה בסכין חדה.
- מרפדים סיר רחוב ושטוח שמתאים גם לתנור בעלי הכרישה הקטנים ומסדרים עליו את המשולשים הממולאים. מפזרים ביניהם את הדובדבניים המגולענים.
- מערבים בקערה את חומרי הרוטב ויוצקים מעל לכרישה, כר שהונזלים יגיעו עד 7/3 מגובה המשולשים (את היתר שומרים). מכסים, מכנים לתנור החם ואופים במשך 40 דקות.
- מוציאים את הסיר, יוצקים את שרירית הרוטב כר שיגיע שוב ל-3/2 מגובה המשולשים (אם צריים מוסיף עוד מים), מכסים וממשיכים לפחות 60-40 דקות נוספות.



# עוג'ת ג'ינס וטבღון צהוב



מהמתכוון זהה כדי לכם להכין כמות כפולה, כי קציצות הן בדרך כלל לא משווה שמתפקידים במנה אחת ממנה. יואב ממליץ להכין את רוטב העגבניות מראש, כי טעמו משתבח אחרי לילה במקורה.

## חומרים 2-2 מנות

### לקציצות:

- 1 כוס קינואה
  - 1 תפוח אדמה קטן
  - 1 بطטה קטנה
  - 1 בצל קטן, חצוי ופרוס דק
  - 2/1 כפית קמח תפוחי אדמה
  - חוון עלי כוסברה ופטרוזיליה קצוצים
  - 2/1 כפית כמן זית
  - 4 כפות שמן זית או שמן זית להברשה
  - מלח, פלפל שחור גrosso
  - תרסיס שמן זית או שמן זית להברשה
- לספרגי זוקיני:
- 4 זוקיני כהים טריים
  - 2 כפות שמן זית
  - מלח, פלפל שחור גrosso

### רוטב:

- 2 בצלים קצוצים
- 2 כפות שמן זית
- 2 עגבניות בשלות קצוצות
- 2/1 שנ שום מעוכה
- 4/1 כוס רסק עגבניות
- 2/1 כוס מים או ציר ורקות

### להגשה:

חוון עשי תיבול טריים לפי הטעם (קוסברה, בזיליקום, פטרוזיליה)



# אכ'נול ג'ינס אט ספלט, צ'וין זמיג אכ'נול ג'ינס



- **מתחלים בבישול רוטב העגבניות** (מומלץ יומם לפני, הוא יהיה טעים יותר): יוצקם שמן זית למחבת ומטגנים את הבצלים מעל להבה בינונית תוך כדי ערבות מדי פעם, במשך כ-15 דקות. מוסיפים את השום, מערבים ומשיכים לטגן עוד כ-5 דקות.
  - מוסיפים לבצלים עגבניה, מערבים ומוסיפים רסק עגבניות ציר ורקות או מים. מערבים היטב וממשיכים לבשל במשך חצי שעה מעל להבה נמוכה, עד שהרוטב מסמיך ועמוק טעימים.
- **מבשלים את הירקות לקטיצות:** מקלפים את תפוח האדמה והבטטה, מעבירים לסיר קטן ומכסים במים. מבאים לרתיחה וממשיכים לבשל עד שהירקות רכים.
- **מבשלים את הקינוואה:** שוטפים את הקינוואה ומעבירים לסיר. ממלאים, מוסיפים 2 כוסות מים ומבאים לרתיחה. מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים 15 דקות עד שהקינוואה רכה והנדלים נספגים.
- יוצקם 2 כפות שמן זית למחבת ומטגנים את הבצל במשך 10-5 דקות להזהבה קלה.
- מעבירים את הקינוואה, הירקות המבושלים, הבצל המטוגן ויתר חומרי הקטיצות לקערה. מתבלמים במלח ובפלפל ולשים בידיהם לתערובת אחת. טעימים ומתקנים תיבול במידת הצורך. מ אחסנים במכקרר לפחות 30 דקות.
- **מכינים ספגטי זוקיני:** שוטפים ומיבשים את הזוקיני ויוצרים מהם רצועות ארוכות בעזרת מכשיר ספירלה או קולפן מתאים.
- יוצקם למחבת 2 כפות שמן זית ומקפיצים את הזודלס במשך כ-3 דקות מעל להבה בינונית. מתבלמים במלח ובפלפל ומעבירים למסנן מעל קערה, להגרת נזלים.
- מחממים תנור ל-200 מעלות.
- **אופים את הקטיצות:** מוציאים את תערובת הקינוואה מהמרקם ויוצרים קטיצות. מסדרים על תבניות מרופדות בניר אפייה, מרספים או מבriosים בשמן זית ואופים בתנור החם כ-10 דקות, עד שהקטיצות מתיצבות.
- **מרכיבים את המנה:** מערבים את הזוקיני המוקפצים עם רוטב העגבניות ומסדרים בצלחת לצד הקטיצות האופיות. מפזרים עשבי תיבול קטוצים שאוהבים ומגישיים.



# כליי סען ג'ואי, אמי גלאם זכיה לך אוקן גוונטונג



♦ מתכוון הכי קל בעולם להכנה, שקשה לדמיין עד כמה הוא טעים עד שלא לוקחים את הביס הראשון ומתעלפים. אורן מגיש את הכרוב שלו עם טחינת פיסטוק, טחינה גומלית אינטלקטואלית ופסטו כוסברה.

## חומרים ל-4-5 שועדים

2 רגליים כרוב סיני טרי, חצויים לאורך  
4 כפות שמן זית אינטלקטואלי + עוד שמן לזרזוז  
מלח ים אטלנטי או מלח גס  
פלפל שחור גראס

### להגשה:

מיץ סחוט מלימון גדול  
טחינה גומלית

תוספות שאוהבים: עשבי תיבול, אגודים קצוצים, צנוברים קלויים, פסטו וכדומה

### אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-250 מעלות.

- מרפדים תבנית בנייר אפייה ומדלפים עליו 4 כפות שמן זית,

- מפזרים מלח ים ופלפל גראס.

- מניחים את הכרובים החצויים הפוכים על השמן. משפשפים אותם קצת בתבנית, מזלפים מעט שמן זית גם מלמעלה ומתבלים שוב במלח ובפלפל.

- צולמים בתנור החם במשך 35-45 דקות, עד שהעלים החיצוניים של הכרוב נשרפים.

- מיד כשהכרובים יוצאים מה坦ור הופכים אותם, סוחטים לימון ומדלפים טחינה גומלית בנדיבות.

- מניחים על צלחות הגשה ומנקדים בעשבי תיבול קצוצים, פסטו, טחינת פיסטוק, אגודים וכל תוספת אחרת שאוהבים. מגשים ומתענגים.



# לודקיי'ס צנויו' פג'ינט ועכ'ז נקי' איזען



♦ אל תתנו לשימוש לשמור להבילה אתכם, ההכנה של הבצק המושלם זהה ממש פשוטה בעצם מדובר בפנקיק. הוא יעבוד מזמן גם באפייה, כך שהוא מתאים גם למי שטיגון הוא לא כוס השמן שלהם.

## חומרים 15-20 יחידות

### לבצק:

- 450 גרם (3 1/4 כוסות) קמח לבן
- 150 גרם (3/4 כוס) סולת
- 2 גרם (1/2 כפית) סוכר
- 5 גרם (1 כפית) שמרים יבשים
- קורט מלח
- 3/1 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 ליטר מים חמיםים (לא חמימים או רותחים, פושרים כאלה)

### למלית:

- 2 גבעולי כרישה, חצויים לאורק ופרוסים דק
- 2 שניי שום קצוצות
- 500 גרם פטריות יער או תערובת פטריות טריות, קצוצות גס 200-150 גרם עלי תרד שטופים
- 4 כפות רוטב סוויה אינכוטי
- 2/1 כוס צנוברים קלויים
- חוון עלי בזיליקום ופטרוזיליה, קצוצים מעט מלח, פלפל שחור גראס
- 3/1 כוס שמן זית
- שכן לטיגון או להברשה

### להגשה:

- 3 כפות לימון פרסי טחון (לא חובה אבל מוסף המון!)



# לודאייר זניזי' פלכיאל ואכט גען אונז

אופן ההכנה:

- ♦ **מכינים את הבלילה:** מעבירים את כל החומרים למיכל הבלנדר (רק אם יש לכם בלנדר מספיק גדול) ומערבלים לבלייה חלקה. לחילופין, אפשר לטרוף בקערת המיקסר עם מטרפה או בקערה גדולה עם מטרפה ידנית (יותר קשה, כי חיבטים להיפטר מהגושים). מכבים ומשהימים למנוחה של שעה בטמפרטורת החדר.

- ♦ **בינתיים מכינים את המלית:** מחממים שמן זית במחבת רחבה ומטגנים את הכרישה כ-5 דקות תוך כדי ערבות מדי פעם, עד שהיא מתרככת והופכת شكופה. מוסיפים שום ופטריות, מערבבים וממשיכים לטגן כ-10 דקות, להעמקת טעמיים.

- מוסיפים את השום ועלי התרד (אפשר לקרוע אותו מעט), יוצקים למחבת את הסודה, מערבבים ומסירים מהאש. מניחים להתרור מעט.

- מוסיפים למלית את האצנים ועשבי התיבול ומתבלים במלח (בזהירות כי הסודה מלוכה) ובפלפל. מערבבים ומעבירים למסנתה להגרת נזלים.

- ♦ **מכינים את הבזק:** מחממים היטב מלחנה נון-סטייק קטנה מעל להבה בינונית-נמוכה ויוצקים מהבלילה כר שיוציאר פנקיק בקוטר של כ-15 ס"מ. מוחכים עד שמופיעות בועות (יהו הרבה, קצת כמו לחוח) והצד העליון כמעט יבש לחלוין. לא הופכים!! ומוציאים לצלחת.

- מניחים במרכז הפנקיק 2-1 כפות מהמלחוי ומקפלים לחצי, כמו אמפנדס. מהדקים היטב את הקצוות (לא צריך להבריש או משחו, הבזק ממש נדבק) ומעבירים למgesch. ממשיכים כר עם שאר הבלילה והמלית. בשלב זהה אפשר לכנותו היטב ולהחסן במרקם עד שלושה ימים או במקפיא עד שבועיים.

- ♦ **אם מטגנים:** בזרה הקלאסית מטגנים טיגון עמוק ואפשר גם לטגן טיגון רדוד. יוצקים שמן זית למחבת כר שיכסה את התחתית בשכבה דקה ומטגנים את הכיסונים כמה דקות מכל צד עד שהם זוהבים ופריכים.

♦ **אם אופים:** מחממים תנור ל-200 מעלות. מרפדים תבנית בניר אפייה, משמנים אותו בשמן זית ומניחים עליו את הכיסונים. מברישים היטב גם את הצד העליון ואופים בתנור כ-10 דקות, עד שהבזק אפי והכיסונים מזהיבים מעט. מדברים על צלחות הגשה, מפוזרים על הקטאייף לימון פרסי טחון ומגישים חם.

- ♦ **אם רוצים להכין מראש:** אפשר לשמר את הכיסונים הממולאים לפני הטיגון או האפייה במרקם עד 3 ימים ובמקפיא עד שבועיים, כשהם עטופים היטב. אם אתם מכינים מראש חשוב לוודא שהמלית תגידר נזלים היטב (אפילו כמה שעות) ומומלץ להוסיף לה 2 כפות של פירורי לחם או שקדים טחונים, שיספחו את הנזלים.



# כַּדְרוֹי טוּפּוֹ שָׁחָומִים מִבְּחוֹץ וּרְכִים כְּעָנָן מִבְּפִנֵּים עַמְּרָבֶט לִימְנוֹן קָלִיל וְשִׁנְיָוִן קָטָנִיות



כְּדָרוֹי טוּפּוֹ שָׁחָומִים מִבְּחוֹץ וּרְכִים כְּעָנָן מִבְּפִנֵּים עַמְּרָבֶט לִימְנוֹן קָלִיל וְשִׁנְיָוִן קָטָנִיות  
בָּאוֹתָה הַמְּנָה, בְּלִי להַרְגִּישׁ כְּבָדָות אוֹ הַגְּזָמָה. טִיפְ: הַכִּינוּ אֶת הַכְּדָרוֹי בָּתוֹר קְנִידָלָר  
לִמְרָקִירְקָות עֲשֵׂיר.

## חומרם 6-8 מנות

לקציצות:

- 1 600 גרם טוּפּוֹ מִזְקָק
- 1 בָּצֶל קָטָן
- 3 שִׁנְיָוָן שֻׁום
- 1 כְּפִי זְרָעֵי כְּסֶבֶרֶת כְּתָעוֹשִׁים חָופָן גְּבָעָולִי פָּטוֹרְזָוִילִיה, קָצָצִים חָופָן גְּבָעָולִי שְׁמָרִיר, קָצָצִים 2/1 כְּסֶפֶס פִּירּוֹרִי לְחֵם (לְגַרְסָה לֹא גְּלוּטָן אוֹ לְפָסָח מִשְׁתַּמְשִׁים בְּקַמְחׁ עֲדָשִׁים כְּתָעוֹשִׁים) מלָח, פָּלָפֶל שְׁחָור גְּרוּס שְׁמָן זִית

לְרָובָט:

- 1 קְוֹפְּסָה גְּדוּלָה עַלִי תְּרֵד אוֹ צְרוּר מַנְגָּלְד/תְּרֵד תָּאִילְנָדִי/תְּרֵד טּוֹרְקִי שְׁטוֹפִים הַיְּטָב
- 2 1/1 כְּסֶפֶס (300 גרם) עֲדָשִׁים יְרָקוֹת, שְׁטוֹפִת בָּצֶל, חָצֵי וּפְרוֹסֶס דָק
- 3 שִׁנְיָוָן שֻׁום, פְּרוֹסֶס דָק מִיזְיָה וְקָלִילָה מִגְּרָדָת מְשֻׁנִי לִימְנוֹנִים 1 כְּפִי זְרָעֵי כְּסֶבֶרֶת כְּתָעוֹשִׁים מלָח, פָּלָפֶל שְׁחָור גְּרוּס שְׁמָן זִית

לְהַגְּשָׁה:

פָּטוֹרְזָוִילִיה קָצָצָה, קָלִיפָת לִימְנוֹן מִגְּרָדָת



# כעדי גראן סולג אונליין קורס



♦ אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-200 מעלות.

♦ מכינים את הקציצות: חותכים גס את הטופו והבצל ומניחים במיכל של מעבד מזון. מוסיפים שום ו-3 כפות שמן זית ומעבדים לקבלת משחה סמייה. מעבירים לקערה.

- מוסיפים לטופו הטעון זרעי כוסברה, עשבי תיבול קציצים, פירורי לחם,מלח ופלפל שחור ומרverbנים הייב בעזרת הידיים. טעימים ומתקנים תיבול.

- יוצרים מהטופו כדורים בגודל של כדור פינג פונג ומניחים על תבנית מרופדת בניר אפייה. מזלפים מלמעלה שמן זית ומגלגלים בו את ה כדורים בעדינות כדי שייעטפו בשמן.

- אופים בתנור החם במשך 20-15 דקות עד שה כדורים מוצקים ושהומים. מוציאים מהתנור.

♦ בינתים מכינים את הרוטב: מחממים שמן זית בסיר רחב. מטגנים את הבצל, השום וזרעי הcosaברה כ-5 דקות, עד שהם מתרככים ומעלים ניחוח. מוסיפים את העדשים ומטגנים כ-5 דקות נוספת.

- מוסיפים תרד, מיץ לימון ופלפל שחור גروس (לא מוסיפיםמלח) ומטגנים עוד 2-3 דקות עד שהתרד מתפרק מעט. מוסיפים מים עד 2 ס"מ מעל גובה תכולת הסיר וمبיאים לרהייה.

- מנמיכים את הלהבה, מכסים וմבשלים כ-15 דקות / עד שהעדשים רכות אך לא מתפרקות. ממיליחים, טעמים ומתקנים תיבול.

- מוסיפים לסיר את כדורי הטופו האפויים וմבשלים אותם ברוטב כ-10 דקות. מסירים מהאש ומגישים עם אורז או כל תוספת אחרת שאתם אוהבים.



# אילן גורי יאנק אנד אַרְטְּסָנֶרְסָן



♦ אפשר להחליף את הדובדבניים בשזיפים או בענבים שחורים.

חומרם לתבנית בקוטר 24 ס"מ.

**לעוגת שוקולד:**

125 מ"ל נוזל מי חומוס מקופסת שימושים ( קופסה אחת)  
200 גרם (1 כוס) סוכר  
קורט מליח  
175 גרם (1 1/4 כוסות) קמח  
35 גרם (3 1/2 כפות) קקאו  
1 כפית אבקת אפייה  
30 מ"ל (2 כפות) שמן

**לקרים וניל:**

675 גרם קרם קוקוס קר, חלק שומני מוקשה בלבד  
(צחצoco כ-3 פוחיות עם אחוז שומן הכי גבוה)  
100 גרם אבקת סוכר  
40 גרם (4 כפות) אינסטנט פודינג וניל  
1 כפית תמצית וניל איכוחית

**לדובדנים:**

200-150 גרם דובדבניים מגולעים  
2 כפות ליקר פירות יער (לא חובה אבל ממש מוסף!)

**לציפוי שוקולד:**

150 גרם שוקולד מריר>Kצוץ  
150 גרם קרם קוקוס מוקשה

**ליקישוט:**

דובדבניים טריים או פירות עונתיים אחרים



# איך גוינט אכזם וריבועים לויו?



## • אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-170 מעלות.

• **מכינים את עוגת השוקולד:** יוצקים את מי החומוס לקערת המיקסר ומקציפים במהירות בינוונית במשך 6-5 דקות עד שהנווזל מתחיל להקציף ולהסמיר.

- מגבירים את מהירות ההקצפה ומעבירים לקערה בהדרגה את הסוכר והמלחת. ממשיכים להקציף 6-5 דקות נוספות, עד שמתקבל מרנג מבrik ויציב מאוד.

- מנפים לתוך הקערה קמח, קקאו ואבקת אפיה ומקפלים בעדינות עד שהתערובת כמעט מתחדשת.

- מוסיפים את השמן וממשיכים לערוב בעדינות לביליה אחידה. אחרי הוספת השמן התערובת תאביד הרבה מהנפח שלה ותהפוך יחסית דלילה - לא להיבלה, זה בסדר.

- משמנים היטב את התבנית ויוצקים פנימה את הבלילה. אופים 40-30 דקות עד שמתקבלת עוגה תפוחה, שקיים הנגען במרכזה יוצאibus. מניחים להתקרר לחלוון לטפרות החדר וחוצים לרוחב בסכין משוננת, לקבלת שתי שכבות.

• **מכינים קרם וניל:** מעבירים לקערת מיקסר קרם קוקוס, אבקת סוכר, אינסטנט פודינג ותמצית ניל ומקציפים לקבלת קצף אווורי ויציב.

- מעבירים את הדובדבנים המגולענים לקערה, מוסיפים ליקר פירות יער ומערבעים.

• **מרכיבים את העוגה ברינג או בתבנית מתפרקת:** מניחים בסיס של עוגת שוקולד וمفודרים עליו דובדבנים בציפות בשכבה אחידה. יוצקים את קרם הונייל על הדובדבנים ומשטחים. מניחים על הקרם את שכבת העוגה השנייה ומהדקים בזרירות. מאחסנים במקפיא למשך 3-4 שעות, עד שהעוגה יציבה לחלוון. מוציאים את העוגה הקפואה מה התבנית ומעבירים לצלחת הגשה.

• **מכינים את הציפוי:** מעבירים את השוקולד הקצוץ לקערה, מוסיפים קרם קוקוס וממיצים במיקרגל או מעל סיר עם מים רותחים (בן מארוי) עד לקבלת קרם חלק וمبرיק.

- יוצקים את קרם השוקולד על העוגה הקפואה ומניחים לו לזלוג על הדפנות למראה נטפים. מקשיטים בדובדבנים טריים ומגישים מיד.



**נפתח לכם בתיאנון? לחצו על הקישורים כדי להגיע לעוד המון מתכונים טעימים**

[טבוניות נהנות יותר](#) | [אתר הצמחונות והטבוננות הישראלי](#) | [ויגן פרינדלי](#) | [אתגר 22](#)

## לרכישת חומרי גלם טבונניים - מחסני הטבוננות

עריכה קולינרית: אורי שביט, [אינסטגרם](#)

עיצוב: עדי טל, 054-6911500 | [אתר](#)

