

נולדי האקליטים

חואן
הארכווים



תוכן עניינים

3	מרקן קرم אפונה
4	מרקן כרובית ועדים עדין
5	מרקן ירקות וקטניות עשיר עם גריסים
6	בורקס גבינה מדפי אורז
7	בצק פיצה מקמח כוסמין
8	הרטוב האדום הכי טעים בעולם
9	לזניה בשנית
10	לזניה חלבית
11	לזניה טבעונית
13	ממולאים צמחוניים
14	פאי רועים
15	בולונז צמחוני
16	מג'דרה אורז ועדים
17	פסטה בסיר אחד
18	אנטיפסטי של ירקות
19	תבשיל קינואה, סלק ובטטה
20	שבועית ירקה מוקפצת
21	קדיית פטריות וגריסים
22	תבשיל קארי וירקות בחלב קוקוס
23	עוף בקארי וחלב קוקוס
24	פסטה זוקיני ברוטב פטריות ושרי
25	פירה תפוא וכחובית
26	חומוש - חומוס מעדים כתומות
27	קציצות ירקות ועדים
28	פאד-תאי תאילנדי
29	פודינג צ'יה
30	כדור גזר וחמצת בוטנים ללא אפייה
31	מאפינס בננה
32	עוגיות סבטה מקמח כוסמין
33	גרנוללה ביתית
34	מאפינס שיק ירק
34	דיסת קיז
36	גולדן מלך

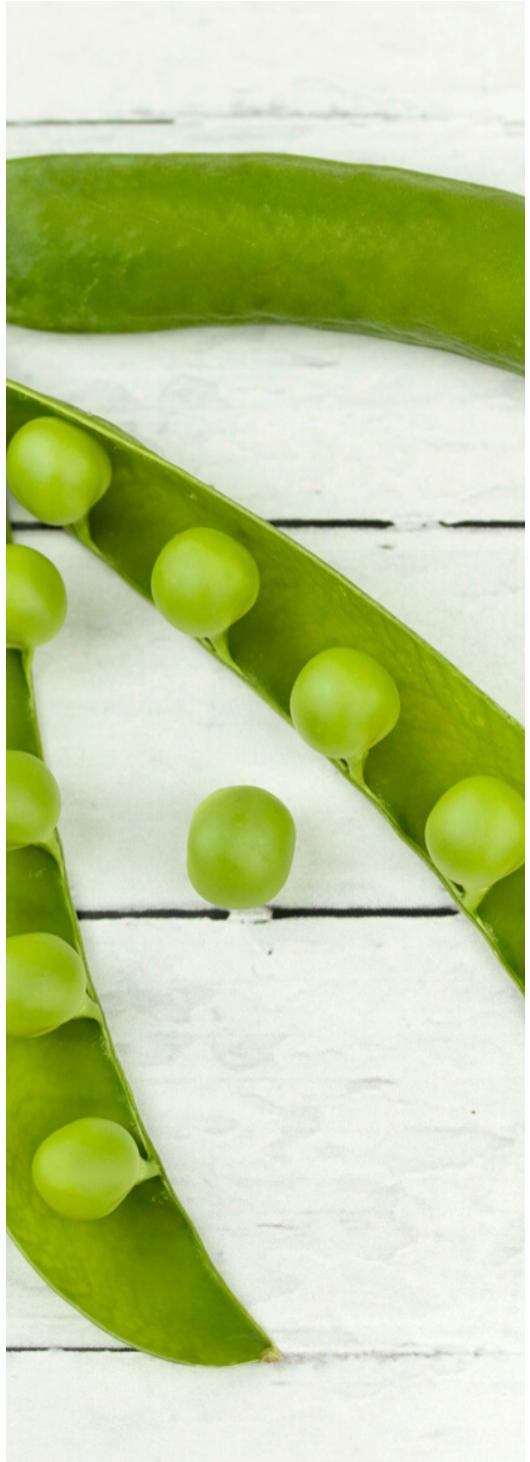
מרק קראם אפונה

שמן זית
1 בצל
4-3 גבעולי סלרי
1 שורש סלרי או 2 שורש פטרוזיליה
3-2 שניי שום
3 גזרים
1 צה/or פטרוזיליה
1 בטטה גדולה
500 גרם אפונה ירוקה יבשה שטופה (או شكית אפונה קפואה
(800 גרם)
מלח ופלפל

מחממים סיר גדול ומוסיפים כף-שתיים שמן זית. קווצאים את הבצל, השום, הסלרי והגזרים ומוסיפים לסיר. מטגנים תוך כדי ערבות על אש בינונית במשך 4-3 דקות עד לריכוך. קולפים וקווצים לקוביות את הבטטה. מוסיפים לסיר וערबבים.

מוסיפים את האפונה היבשה ומכוונים במים ועוד 3 כוסות מים. לא מוסיפים מלח בשלב זהה. מביאים לרתיחה ומבשלים כשעה על אש קטנה. לאחר שעה טוחנים היבט את המרק בבלנדר מוט למרקם חלק, מתבלים במלח ופלפל. טועמים ומתקנים תיבול.

אם המרק סמיר מדי מוסיפים עוד מים. לאחר לילה במרק המרק מסמיר עוד יותר. אפשר להוסיף עוד מים לפי הצורך.



מרק כרובית ועدسים עדין

- | | |
|--------------------|--|
| שמן זית | |
| 1 בצל | |
| 2 שיני שום | |
| 4 גזרים | |
| 2 קישואים | |
| חצי כרובית גדולה | |
| 1 כוס עدسים כתומות | |
| חצי כפית כורcum | |
| חצי כפית פפריקה | |
| מלח ופלפל | |

מחממים סיר גדול ומוסיפים כף שמן זית. קווצים את הבצל והשום, ומוסיפים לסיר. מטגנים תוך כדי ערבות על אש בינונית במשך 4-3 דקות עד לריכוך. מוסיפים את הגזרים והקישואים מגוררים גס (אין צורך לקלף את הקישואים). ממשיכים לטגן בתוספת כף-שתיים של מים לטיגון-אידוי עד שהצבע של הגזר משתנה.

מוסיפים תבלינים (חוץ מהמלח) ואת חצי הכרובית, חתוכה לחטיות קטנות או מפורקת לפרחים קטנים (אפשר גם לגרר אותה או לקוץ במעבד מזון לפירורים. מתאים במיוחד לילדים שם לא חובבי כרובית).

מוסיפים כוס עدسים כתומות ומכסים במים + עוד 2 כוסות. מכסים וմבאים לרתיחה. לאחר הרתיחה מבשלים חצי שעה על אש קטנה עד שכל הירקות מתרככים מאוד. מוסיפים מלח, טעםם ומתקנים תיבול.



מרק ירקות וקטניות עשיר עם גרייסים

- שמן זית
- 1 בצל
- 2 גבעולי סלרי
- 2 גזרים
- 2 קישואים
- 1 بطטה גדולה
- 1 כוס עדשים ירוקות שהושרו לילה / 6 שעות מראש
- 1 כוס גרייסים שהושרו לילה / 6 שעות מראש
- 1 כפית כורcum
- מלח ופלפל
- 2/1 צרור כוסברה

מחממים סיר גדול ומוסיפים כף שמן זית. קוצצים את הבצל והסלרי ומוסיפים לסיר. מטגנים תוך כדי ערבות על אש בינונית במשך 4-3 דקות עד לריכוך. מוסיפים את הגזרים, הקישואים והבטטה מגוררים גס (אין צורך לקלף את הקישואים), וערבבים.

מוסיפים את הגריסים והעדשים לאחר סינון, ואת תבלינים (חוץ מהמלח) וכוסים במים עד לגובה 4/3 מהסיר. מכסים ומביאים לרתיחה. לאחר הרתיחה מבשלים כ-45 דקות על אש

קטנה עד שהעדשים והעדשים מתרככים.

מזרירים את הкусברה הקצוצה על המרק החם.

מוסיפים מלח, טעמים ומתקנים תיבול.



בורקס גבינה מדף אורז

10 דפי אורז (נמכרים בכל הסופרים ובבתי טבע)
למילוי:

חצית חביתת קוטג'

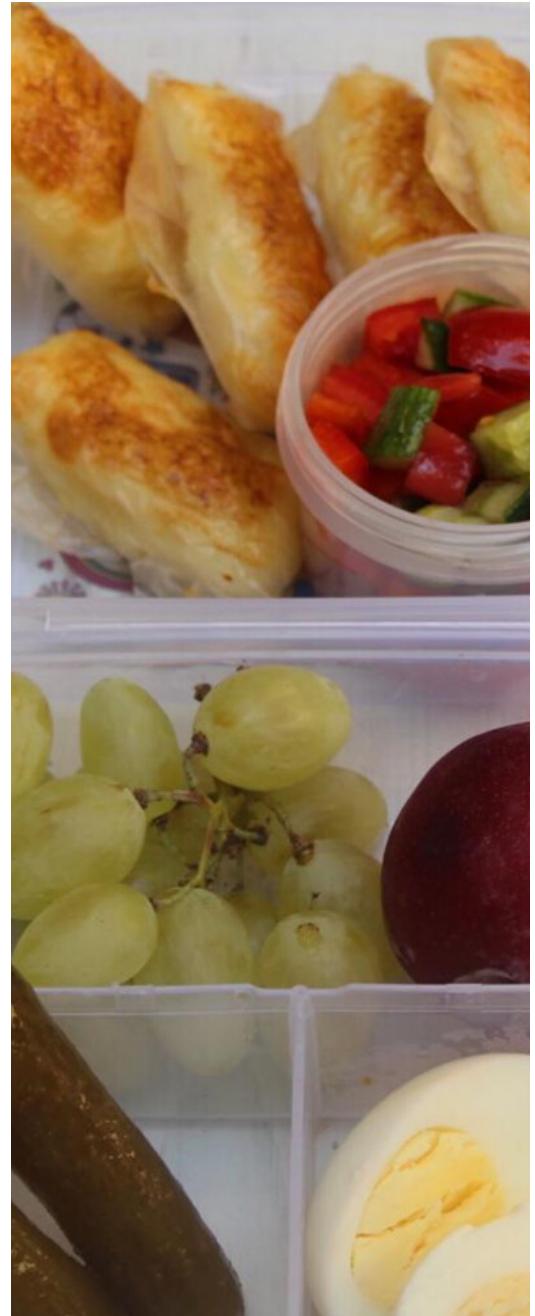
50 גרם גבינה מלוחה קשה

1 ביצה + עוד קצת למירחה מעל הבורקסים

מערבים ביחד את כל חומרי המלית, חוץ מהחלק של הביצה
שמיעוד למירחה
שומשים מלא לקישוט

דף האורז מגיעים יבשים ושבירים. כדי לעבוד אותם נדרש
לרכך אותם קודם במים חמימים (ככל שהמים יותר חמימים,
הרכיב יותר מהיר). משרים כל דף אורז בנפרד בקערה או
בתבנית עם מים חמימים במשך כ-30 דקות. הדף צרי'
להתחילה להתרCKER אר לא להיות רך מדי, כדי שהיא נוח למלא
אותו ושהוא לא ידבק לעצמו. מניחים על מגבת מטבח נקייה
או קרש חיתוך. מניחים במרכז כף מהמלית ומתקפלים את דף
האורז מכל הכיוונים מעל המלית. מתחילהים מקיפול מלמטה,
אחריו קיפול של כל אחד מהצדדים, ובסיום מתקפלים למעטפה
את החלק שנשאר, כך שתיווצר צורה של בורקס מלבן.
מסדרים ברוחחים בתבנית מרופדת בנייר אפיה, ומורחים על
הבורקסים ביצה בעזרת מברשת. מפזרים מעט שומשים מלא
לקישוט.

אופים כ-25-20 דקות בתנור שחום מראש ל-190 מעלות.



בצק פיצה מקמח כוסמין

500 גרם קמח כוסמין מלא

1 כפית שמרים יבשים

300 מ"ל מים חמים (кос ורבע)

50 מ"ל שמן זית (רביע כוס פחות כף)

1 כפית גדושהמלח

מניחים את הקמח בקערת מיקסר או בקערה גדולה. מוסיפים

את השמרים ומערביםם בעזרת כף לפיזור של השמרים בקמח.

מתחלים להוסיף בהדרגה את המים, ומערביםם. כשמתחיל

להיווצר בצק עוברים לליישה (במידה ומכינים את הבצק

במיكسر חשמלי, משתמשים בוו הלישה ומפעלים על מהירות

נמוכה). ממשיכים לולש במשך כ-8 דקות עד לבצק חלק.

מוסיפים את שמן הזית והמלח ולשיםשוב לבצק חלק וمبرיך.

מכסים ומניחים את הבצק להתפחה עד להכפלת הנפח. (זמן

התפחה מכינים את הרוטב ואת התוספות).

לאחר התפחה מעבירים את הבצק למשטח מקומחת,

מקמחים מעט גם את המערוך ומרדדים את הבצק לעובי אחד

של כ-2/1 ס"מ. אפשר לחלק את הבצק ל-4 חלקים ולהכין

פייצות אישיות. מפזרים רוטב עגבניות, תוספות לבחירתכם

ומוצרלה מגורדת.

אופים בתנור שעומם מרأس ל-200 מעלות כ-15 דקות.



רוטב עגבניות עשיר בירקות

- 2 כפות שמן זית
- 2 בצלים סגולים או לבנים
- 3 שיני שום
- 3-2 גזרים
- 4-3 גבעולי סלרי כולל העלים
- 3 פלפלים אדומים
- חתיכת דלעת
- 6 עגבניות
- 1 רסן עגבניות קטן
- צරור קטן של עשבי תיבול טריים לפי הטעם: בזיליקום /
טימון/ אורגנו
- 1 כפית גדולה של מלח
- 1 כפית פפריקה מותקה

חותכים גס את כל הירקות. מחממים את שמן הזית בסיר ביןוני על אש ביןונית ומטגנים בו קלות את הבצל והשום, כ-3-2 דקות עד לריכוך. מוסיפים את הירקות לפי הסדר ומערבים בין ירך לירך. מתבלים ומוסיפים מים עד לגובה הירקות. מכסים את הסיר ומבאים לרתיחה על להבה גדולה. לאחר הרתיחה מנמיכים את האש וմבשלים לפחות חצי שעה עד שכל הירקות רכים מאד. טוחנים בבלנדר מוט למרקם חלק ומוסיפים רסן עגבניות בשביל הצבע וחיזוק הטעמים. טועמים ומתקנים תיבול.

** אופציה: להוסיף לפני ההרתיחה חצי כוס עדשים כתומות להסמכה וכטוספת חלבון



לזניה בשריית

- כפ' שמן זית
- 1 בצל קצוץ
- 2 שניי שום קצוצות
- 2 גבעולי סלרוי קצוצים
- 1 גזר מגורר
- 500 גרם בקר טחון
- חצי כפית פפריקה מטוקה
- חצי כפית בהרט
- מלח ופלפל
- 1 כמות רוטב עגבניות מהמתכוון הקודם
- חצי חביתת עלי לזניה יבשים

מחממים מחבת רחבה ויצקים כפ' שמן זית. מוסיפים את הבצל והשום ומטגנים מעט. מוסיפים את הירקות הקצוצים ומטגנים עוד כמה דקות. מוסיפים את הבשר הטחון ומטגנים תוך כדי ערובה מתמיד עד שהבשר מאפיר והופך לפירורי.

הרכבת הלזניה:

יצקים לתבנית (פיירקס בגודל בינוני) רוטב לכדי כיסוי התבנית. מניחים מעליהם שכבה של עלי לזניה צמודים זה לזה. מעליהם מפזרים מחצית מכמות הבשר בשכבה אחת. מניחים עליהם שכבה נוספת נספת של עלי לזניה, ומעליהםשוב שכבה של עלי לזניה. מעל הכל יצקים רוטב בנדיבות לכיסוי מלא.

מכסים את התבנית במכסה או בנייר אפייה. אופים בתנור שעומם מרأس 7-180 מעלות במשך 45 דקות עד לריכוך מלא.

אם רוצים לחותן פרוסות יפות, מחכים עד לצינון מלא של הלזניה (רצוי במקرار).



לזניה חלבית

לרטוב:

כף שמן זית

2 בצלים קצוצים

4 שניי שום קצוץות

12 עגבניות בשלוות קצוץות

חצי צרור בזיליקום טרי

מלח

למלית הגבינות:

2 גביעי יוגurt עזים סמיר או יוגurt יווני (רצוי 4% שומן ומעלה)

200 גרם גבינת פטה עזים או בולגרית מגורה

מערבים ביחד את היוגurt ו-4/3 מכמות הגבינה. שומרים

את הרבע הנותר לפיזור מעל הלזניה.

חצי חביתת עלי לזניה ישים

מחממים מחתת רחבה וייצקים כף שמן זית. מוסיפים את הבצל והשום ומטגנים מעט. מוסיפים את העגבניות הקצוץות והבזיליקום, מתבלים במלח, מוסיפים כוס מים ומבאים לבועע. מנמיכים לאש נמוכה וմבשלים כ-10 דקות עד שהרטוב משנה את הצבע לאדום עמוק. טעימים ומוגדים שהרטוב מתובל מספיק.

הרכבת הלזניה:

ויצקים לתבנית (פירקס בגודל בינוני) רוטב לכדי כיסוי התבנית. מניחים מעליהם שכבה של עלי לזניה צמודים זה לזה.

מעליהם מפזרים שכבה נוספת של רוטב, ומניחים עליהם שכבה נוספת של עלי לזניה. מפזרים שכבה נוספת של רוטב, ומניחים עליהם את חומרי המלית שעורבבו ביחד, ומעליהם שכבה נוספת של עלי לזניה. מעל הכל ויצקים רוטב בנדרות לכיסוי מלא.

מפזרים את רב כמות הגבינה ששמרנו מצד.

מכסים את התבנית במכסה או בנייר אפייה.

אופים בתנור שחום מראש ל-180 מעלות במשך 45 דקות עד לריכוך מלא.

אם רוצים לחזור פרוסות יפות, מחכים עד לצינון מלא של הלזניה (רצוי במרקם).



לזניה טבעונית

לרטוב העגבניות:

- 1 כף שמן זית
- 1 בצל קצוץ
- 3 שני שום כתושות או
קצוצות
- 8-7 עגבניות טריות קצוצות או בקבוק פסאטה (מחית עגבניות קלה)
- 2 גזרים מגוררים גס
- 1 קישוא גדול מגורר גס
- 2/1 כוס עדשים כתומות, שטופות היטב
מים
- 1 כפית גדולה מלח
- 4/1 כפית פלפל שחור
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית אורגנו יבש

לבשמל קשי:

- חצי כוס אגוזי קשי טבעיים
- 2 כוסות מים
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית גדולה קמח כוסמין מלא
- 2/1 כפית מלח

- חצי חביתת עלי לזניה יבשים
- 1 בטטה ביןונית, מגוררת גס
- 1 צדור בזיליקום, חתוכו גס, ללא גבעולים



להכנת הרוטב האדום:

מחממים סיר ביןוני עם
שמן הזית, מוסיפים את הבצל והשום ומטגנים כ-3-2 דקות עד
לרכוך. מוסיפים את יתר הירקות, מעורבים ומבשלים עוד כמה דקות
עד שהעגבניות מגירות נזלים ומתחלילות להתרכך.

לזניה טבעונית - המשך

מוסיפים את התבליינים ואת העדשים, מכסים במים ובעוד כוס כדי שהמרקם יהיה דיל, מכסים ו מבאים לרתיחה. במידה והרוטב עדין סמיר מדי – מוסיפים עוד מים.

מנמיכים את האש ומבשלים כ-25 דקות עד שהעדשים מתרככות ונטמעות ברוטב. מורידים מהאש וטוחנים בעזרת בלנדר מוט למארקם חלק ואחד. טועמים ומתקנים תיבול.

בזמן שרוטב העגבניות מתבשל, מכינים את הבשמל: טוחנים בבלנדר מוט את כל המרכיבים למארקם חלק. מעבירים לסיד קטן או לקלחת, ו מבאים לרתיחה תוך כדי ערבות מתמיד, רצוי במטרפה, עד שהרוטב מסמיר. מורידים מהאש. טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.

מסדרים את הלזניה בתבנית:

ויצקים מתחתית רוטב עגבניות לכיסוי מוחלט. מעליו מסדרים שכבה צמודה של עלי לוזניה. עליהם ויצקים שכבה נוספת של רוטב עגבניות, ושוב שכבת עלי לוזניה. עליהם ויצקים את הבשמל, ומפרים לכיסוי מלא של כל העלים. מפזרים את הבטטה המגוררת ומעלייה מפזרים את עלי הבזיליקום הקצוצים. מכסים בשכבה נוספת של עלי לוזניה, ומעליה ויצקים את שארית הרוטב האדום. חשוב לוודא שהרוטב מכסה את כל פני הלזניה. אני אוהבת לשמור חלק מהרוטב לצד, כדי לצקת על הלזניה אחרי שהיא יצאת מהתנור, כי לעיתים הרוטב שבחלק העליון מתיבש ומצטמצם באפייה.

מכסים את התבנית ומכניסים לתנור שעומם מראש 7-180 מעלות. אופים במשך 45 דקות.



ሞודאים שהלזניה מוכנה ע"י נעיצת מזלג עד לתחתית, כדי לוודא שהעלים התחתוכנים התרכו. אם רוצים לחזור חתיכות יפות ומדוקקות – ממתינים עד שהלזניה תצטנן, רצוי במקرار.

ממולאים צמחוניים

8-7 פלפלים צבעוניים (אדום/צהוב/כתום)

שמן זית

1 בצל גדול

3-2 שני שום

1 בקברון פסאטה (מחית עגבניות קלה. נמכר בבקבוק זכוכית, בד"כ
ממוגנים איטלקים כמו Mutti)

1 כוס אורז בסמטי מלא

חצי צורר פטרוזיליה קצוצה דק

חצי צורר כוסברה קצוצה דק

1 שנ שום כתושה

חצי כוס עדשים כתומות

פפריקה מטוקה

מלח ופלפל

מתחלים בהכנה הרותב: קוצצים קטן את הצל 1-2 שני שום.
מחממים סוטאו' או סיר רחוב ונמוך ומוסיפים 2 כפות שמן זית ואת
הצל והשום. מטגנים כמה דקות עד לריכוך. מוסיפים את בקברון
הפסאטה + 2 כוסות מים. מתבלים במלח, פלפל ופפריקה
בנדיבות ו מבאים לרתיחה. מנמקים האש נמוכה ו מבשלים כמה
דקות להסכמה.

במקביל, חותכים את הראש של הפלפלים לרוחב. משאים "קובע"
עהה יחסית כדי שלא יתפרק בבישול. מרוקנים את הגרעינים
והמנברנות מתוך הפלפלים.

מערבים את חומרי המילוי (אורז, עדשים, עשבי תיבול, שנ שום
כתושה, תבלינים). ממלאים כל פלפל ב-2 כפות רותב, או במלוי
עד ל-4/3 מגובהם. מוסיפים מלמעלה עוד 3-2 כפות רותב.
סגורים ב"קובע" של הפלפלים ומסדרים בצורה צפופה בסיר.
מכסים ו מבאים לרתיחה. מנמקים האש, ו מבשלים כ-45 דקות
עד שהפלפלים והמלוי רכים ונימוחים. במהלך הבישול, מדי פעם
פוחחים את הסיר ו משקימים כל פלפל בעוד קצת רותב.



פאַי רועים

כפ שמן זית
1 בצל קצוץ דק
2 שני שום קצוצות
2/1 ק"ג בקר טחון
1 אוז גודל מגורר אס
חצ'י כוס אפונה קפואה
כפית בהרט
כפית פפריקה מתוקה
מלח ופלפל
לפירה:
2 בטטות גדולות
2 תפוא
חצ'י כפית אבקת שום
מלח ופלפל

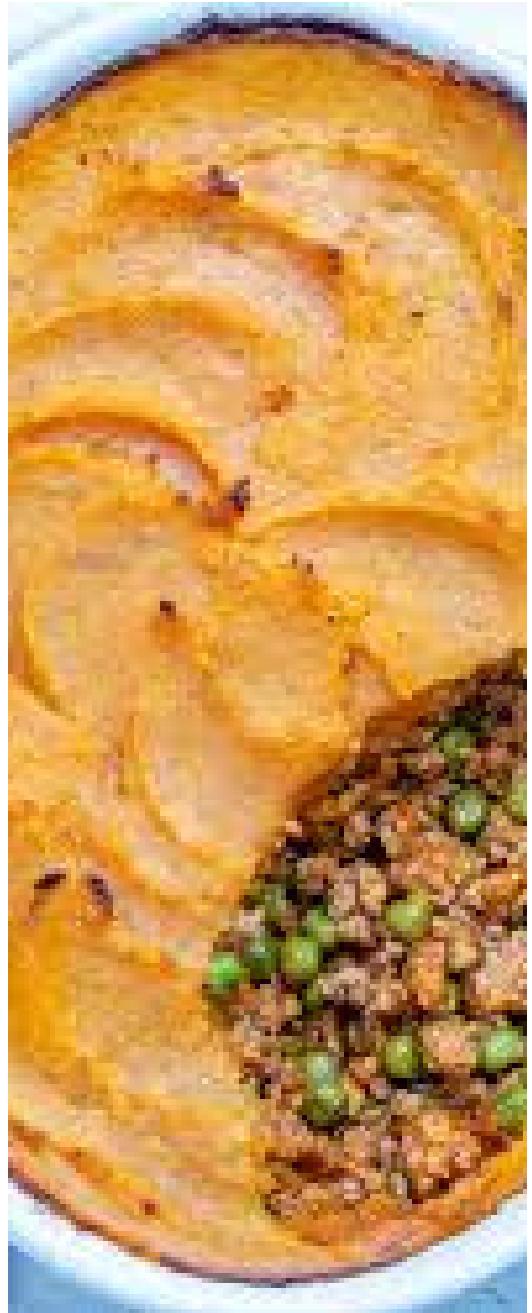
ההכנה:

מקלפים וחוטכים לקוביות את הבטטות ותפוחי האדמה, מבשלים במים עד לריכוך. מסננים ומוסעים לפירה חלק, מtabלים באבקת שום, מלח ופלפל.

בזמן שהירקות מתבשלים מחממים מחבת רחבה עם שמן זית, ומטגנים את הבצל והשום עד לריכוך והזהבה. מוסיפים את הבשר ומטגנים אותו תוך כדי ערבות עד שמאפיר והופך לפירורי. מוסיפים את האוז והאפונה לקרה הסוף וממשיכים לבשל עוד כמה דקות. מtabלים ומוסיפים רביע כוס מים כדי שהתערובת לא תהיה יבשה. מבשלים עוד דקה ומורדים מהאש (** בשלב הוספת המים אפשר להוסיף גם 2 כפות רסק עגבניות אם רוצים).

משטחים את תערובת הבשר בשכבה אחידה, בתבנית חסינית חומ כמו פירקס.

מעליה משטחים את הפירה הקטום. מניחים מעל ענפי טימין טרי. אופים בתנור חם (180 מעלות) 15-20 דקות עד שהפירא מתחיל להזהיב והפאי מתייצב.
** לתערובת הבשר אפשר להוסיף גם סלרי קצוץ דק, קישוא מגורר וכו'.



בולונז צמחוני

- 2 בצלים
- 8 שני שום
- 1 שורש סלרי
- 4 גבעולי סלרי
- 2 גזרים
- 8-7 עגבניות בשלוות
- 1 סלסלת פטריות
- 2 כוסות עדשים שחומות/חומות שהושרו לפחות 4 שעות מראש
- 100 גרם רסק עגבניות
- כ-3 כוסות מים
- צරור עלי תימין
- צරור עלי אורגנו
- קפ' וחצי מלח
- כפית פלפל שחור
- שמן זית



קולפים וקוצצים את הבצל, השום, שורש הסלרי והגביעולים. בסוטאוז'/סיר רחב מחממים שמן זית, ומוסיפים את מה הירקאות הקוצצים. מכסים ומأدמים על להבה בינונית עד להתרככות קלה. بينما ניחתים חותכים את הגזר והפטריות לקוביות קטנות, ואת העגבניות לקוביות בינוניות. מוסיפים את הגזרים לסיר ומערבים. אחרי 3-2 דקות מוסיפים גם את הפטריות ואחרי עוד 3 דקות גם את העגבניות ועשבי התיבול.

נותנים לכל התערובת להפור לتبשיל סמיר ו מבצעו, ומוסיפים את העדשים, רסק העגבניות, התבליינים (לא המלח) ומים. מבאים לרטיחה, ואח"כ מנמיכים לאש קטנה וمبשלים כשעה עד להתרככות.

אם יש צורך מוסיפים עוד מים. טועמים ומתקנים תיבול. מגישים עם פסטה. רצוי לבשל את הפסטה בתוך הרוטב כמה דקות לפני הגשה.

מג'דרה

1 ק"ג בצל חתוך לקוביות
500 גרם עדשים חומות או שחורות - מושרות לפחות 4 שעות
300 גרם אורז בסמטי מלא או קינואה לבנה שהושرتה מראש
מלח, פלפל, מעט כמון
שמן זית

מטגנים את הבצל בשמן זית על אש נמוכה במשך כ-20 דקות, תונן
כדי ערבות מפעם לפעם, עד שהוא משחים היטב ומתקרמל.
במקביל מבשלים את האורז ואת העדשים, כל אחד מהם בנפרד עד
שהם מוכנים ונגישים (לא רכים מדי).
בסיר גדול מעורבים את כל המרכיבים ביחד, מתבלים ככמון, מלח
ופלפל. טועמים ומתקנים תיבול.

לגיון - מחליפים את האורז בקינואה. אפשר להחליף את העדשים
בשעועית מש. ניתן גם להוסיף אבקת קארו לתיבול.



פסטה בסיר אחד

1 בצל חתור לקוביות

4 שיני שום

6 עגבניות בשלות

עלים מ-4-3 ענפי בזיליקום

מים

חבית פסטה יבשה

מלח, פלפל

שמן זית

מטגנים את הבצל והשום בשמן זית על האש ביןונית במשר כמה דקות, תור כדי ערבות עד שהם מזהיבים ומדיפים ריח עז. מוסיפים את העגבניות, ואת התבליינים ומבשלים עוד כמה דקות עד שהעגבניות מתחלות להתרחק ולהפריש נזלים. מוסיפים את עלי הבזיליקום ואת הפסטה היבשה. יוצקים ליטר מים וմבאים לרתיחה. מנמיכים מעט את האש, משאירים אותו בבעבו עדין ומבשלים כ-10 דקות תור כדי ערבות כל דקה-שתיים. מורידים מהאש ומגישים עם עלי בזיליקום טריים מעל.



אנטיפסטי של ירקות

משתמשים בכל הירקות שנשארו במקרר, חותכים ומטבלים בשמן זית,מלח גס ופלפל שחור גrosso:

בצל סגול חתוך לרבעים
פלפלים חתוכים לרבעים
פרוסות או קוביות בטטה
פטריות שלמות
עגבניות שרוי שלמות
קישוא/זוקיני חתוך לאורך לשמניות
שומר חתוך לאורך לשמניות
חציל חתוך לקוביות
דלעת ערמוניים חצוייה
דלעת חתוכה לפרוסות/קוביות
כרובית מפורקת לפרחים ביןוניים
קולרבי פרוס לפרשיות עבות
ועוד....

מטבלים ואפשר להוסיף עשבי תיבול טריים או יבשים: רוזמרין/
תימין/ מרווה וכו'. קולים בתנור ב-180 מעלות כ-40 דקות עד
הזהבה. שומרים בקופסה במקרר ומוסיפים לכל ארוחה



תבשיל קינואה, סלק ובטטה

- 1 בצל סגול חתוך לקוביות
- 3-2 שניי שום
- 5-4 גבעולי סלרי קצוצים דק (כולל העלים)
צרור מנגולד חתוך לפרשיות דקות לרוחב (להפריד בין החלק הלבן
ליירוק)
- 2 סלקים גדולים מבושלים מראש או בוואקום
קוביות בטטה צליות בתנור (מהאנטיפסטי שהכנו מראש)
eos וחצי קינואה לבנה מבושלת מראש (eos וחצי לפני הבישול)
חצי צרור כוסברה קצוצה
חצי צרור פטרוזיליה קצוצה
כמון
סומאך
מלח ופלפל

מחממים סוטאו'/מחבת רחבה, ויצקיים שמן זית. מוסיפים את
הביצל והשום ומטגנים 3-2 דקות עד שעולה ניחוח. מוסיפים את
הסלרי הקצוץ ואת הגזע הלבן של המנגולד, קצוץ גם הוא. מוסיפים
כמה כפות מים ומטגנים-מאדים מספר דקות עד לריכוך של
הירקות. מוסיפים את עלי המנגולד ומאדים עד שהם מאבדים את
רוב הנפח.
מוסיפים את הקינואה המבושלת, הסלק והבטטה. מערבים
ומתבלים.
מוסיפים את הפטרוזיליה והקוסברה הקצוצים, מערבים וטועמים.
מתקנים תיבול.



שיעורית ירקות מוקפצת

כף שמן זית
3 שיני שום כתושות
2 כפות סודה
1 כף סילאן
מיץ מחצית לימון + עוד קצת אם צרי
מלח ופלפל
חבלת שעועית ירקות עדינה קפואה

ויצקדים שמן זית למוחבת ומוסיפים את השום הכתוש. מניחים על האש ומתחממים ביחס בלבד אש ביןונית עד שעולה ניחוח (לא לשרוף את השום, רק להזהיב). מוסיפים את השועועית הקפואה ומעלים את האש להבה גבוהה עד שכל הנזולים מבוערים (כ-3-2 דקות). מוסיפים את הסודה והסילאן, וכוס מים. מכסים ומונמיכים שוב לאש ביןונית. מבשלים מכוסה כ-8 דקות עד שהשועועית מאוד ונגיסה, ורוב המים (או הכל) התאדו.

מסירים את המכסה, מוסיפים את מיץ הלימון ומצמצמים את הנזולים. טועמים ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.



קדיירת פטריות וגרייסים

- 2 בצלים גדולים
- 5-4 שניי שום קצוצות או כתושות
- 4 תפוחי אדמה
- 2 بطטות גדולות
- 4 גרים
- 2 סלסליות פטריות
- kos שעועית לוביה לבנה או אדומה (אפשר לשלב) - חשוב להשרות במים לילה מראש
- kos גרייסים

מקלפים וחוטכים גם את כל הירקות. את הפטריות אפשר לחצוץ או להשאיר שלמות. מעבירים לקדיירה או סיר גודל שאפשר להכניס לתנור. מתבליים בכף פפריקה מתוקה, כפית פפריקה מעושנת, חצי כפית כמון, כפית וחצ'י מלח, חצי כפית פלפל שחור, 3 כפות שמן זית ו-2 כפות רוטב סודה. מערבבים טוב, יוצקים מים עד לכיסוי ומוכניסים לתנור לשעתיים וחצי ב-180 מעלות.



תבשיל ירקות בקארי וחלב קוקוס

- 3 שניי שום
- חתיכת שורש גינגר טרי באורך 3 ס"מ
- 2 כפות גדשות של אבקת קארי אינטנסיבית
- 1 קרטון חלב קוקוס (של D-Aroy בקרטון הירוק או פחית של ג'МОקה)
- 2 תפוא"א חתוכים לקוביות גסות
- 2 בטטות קטנות חתוכות לקוביות גסות
- 2 קישואים / זוקיני חתוכים לרבעי פרוסות
- חתיכת דלעת חתוכה לקוביות גסות
- חצי כרובית קטנה מפורקת לפרחים בינוניים
- חצי צדור כוסברה קצוצה

קוצצים דק/מגררים את שניי השום ואת הגינגר. מחממים את השום והגינגר בעדינות עם שמן זית במחבת عمוקה/סיר רחב ונמוך על אש בינונית עד שעולה ריח (זהירות עם האש, הם נשרפים בקלות). מוסיפים את אבקת הקארי ומרבבים. מוסיפים את חלב הקוקוס וכוס מים. מתבלים בכפית מלח ורבע כפית פלפל שחור. מרבבים וմבאים לרתיחה.

לאחר הרתיחה מוסיפים את הירקות החתוכים. מרבבים וմבאים שוב לרתיחה, מנמיכים את האש לאש קטנה, מכסים וմבשלים כ-20 דקות עד שהירקות נעיצים אבל לא רכים מדי. טועמים ומתקנים תיבול. במידה יש יותר מדי רוטב – מבשלים תורן כדי בעבוע ללא מכסה עד לצמצום הרוטב.

مفזרים כוסברה קצוצה, ואפשר גם שברי קשווי או בוטנים, ומגישים עם



אורז

עוף בקاري וחלב קוקוס

- 1 כף שמן זית
 - 1 בצל גדול
 - 3 שניי שום
 - 500 גרם חזיה עוף חתוך לרצועות
 - 1 כף אבקת קاري + עוד כפית להמשך
 - 1 כפית כורcum + עוד כפית להמשך
 - 1 כף רוטב סודה + עוד כף סודה להמשך
 - 1 פחית או קרטון של קرم קוקוס או חלב קוקוס
 - 2/1 כפית מלח
 - 1 כפית שבבי צ'ילி יבשים - לא חובה
- להגשה:
- שליש כוס בצל ירקן קצוץ
 - חצי צורר כוסברה קצוצה
 - רביע כוס קשיי טבאי קצוץ גס



מניחים את רצועות העוף בקערה עם אבקת קاري, כורcum ורוטב סודה. מרובבים היטב לכיסוי מלא (אפשר להוסיף להוסף גם כפית שמן זית אם רצים מרינדה יותר נזולית), ומניחים לצד. את השלב הזה אפשר לעשות כמה שניות מראש ולשמור ב קופסה סגורה במקרה. קולפים וקוצצים את הבצל והשומן לקוביות קטנות. מחממים מחבת שטוחה ורוחבה על אש בינונית ומוסיפים את שמן הזית. לאחר חצי דקה מוסיפים את הבצל והשומן ומתגננים אותם במשך 4-3 דקות עד שהם מתרככים. מגבירים את הלהבה לאש גבוהה ומוסיפים את נתхи העוף המתובלים. מ_KPיצים אותם כמה דקות תוך כדי ערבות, עד שהם מזהיבים קלות מכל הצדדים. מחזקים מעט את התיבול - מוסיפים עוד חצי כפית של כורcum וקاري, ועוד כף סודה. מ_KPיצים את חלב הקוקוס/ קرم קוקוס - במידה ומשתמשים בקרם קוקוס, מוסיפים גם חצי כוס מים רותחים, ומתבלים במלח ושבבי צ'ילி. מבאים לרתיחה, וממניכים את האש. מבשלים בבעבו עדין כמה דקות עד שהרוטב מסמיר. טעימים ומתוקנים תיבול. מוריידים מהאש. מפזרים מעל בצל ירקן וכוסברה קצוצים דק, ומעט קשיי גראס. מגישים עם אורז מלא או לבן.

פסטה זוקיני ברוטב פטריות ושרי

3 זוקיני גדולים ומוצקם

1 חביתת פטריות טריות

חצי חביתת עגבניות שרוי / עגבניות לחות

4-3 שיני שום

מעט שבבי צ'ילי חריף (לא חובה)

חוֹפָן עַלִי בזיליקום

שמן זית

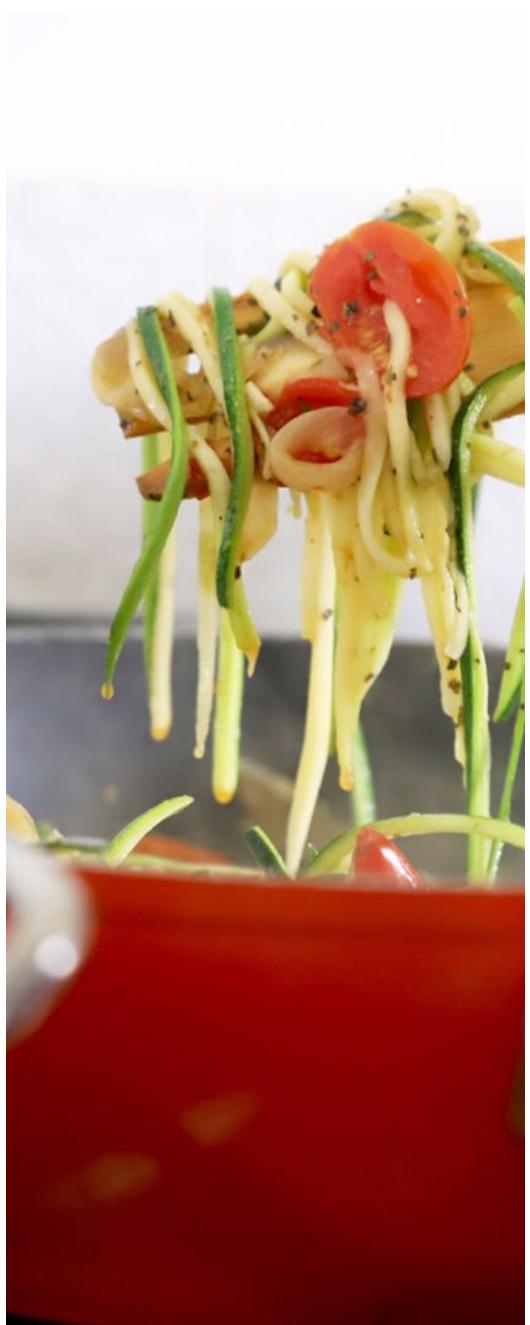
בעזרת קולפן יוצרים מהזוקיני רצועות דקות / זולינים (לא משתמשים בלבדבה). קוצצים או כותשים את השום ומניחים במחבת רחבה ביחד עם שמן הזית. מלחמים על אש בינונית עד שהשום מעלה ריח. מוסיפים את הפטריות הפרוסות, מוסיפים מלח ופלפל, שבבי צ'ילי ומקפיצים עד שהפטריות מתכווצות.

מוסיפים את הזוקיני ומקפיצים 4-3 דקות. מוסיפים את העגבניות

ומקפיצים עוד דקה או שתיים.

מורידים מה האש ומוסיפים את עלי הבזיליקום.

** אפשר להוסיף בסוף כמה כפות של שמנת לבישול / חלב קוקוס או לפורר גבינה מלוחה אחרי שמרידים מה האש



פירה תפוא וכרובית

- 1 כרובית בינונית, שטופה ומחולקת לפרחים בינוניים
- 6 תפוא אדומים קלופים וחתוכים לקוביות באורך כ-2 ס"מ
- 3-2 שני שום
- 2 כפות שמן זית
- עלים מ-2 ענפי טימין או רוזמרין, קצוץים
- 4/1 כוס חלב קוקוס או שקדים
- 1 כפית מלח
- מעט פלפל שחור

מבשלים את כל המרכיבים חוץ מחלב הקוקוס בסיר עם מים לידי כיסוי. מכסים ו מבאים לרתיחה. לאחר הרתיחה מנמקים את האש, וממשיכים לבשל כ-20 דקות עד שהירקות רכים. מסננים את רוב המים, שומרים הצד כחצי כוס ממי הבישול לדילול לפיה הצורף.

מעבירים את תכולת הסיר למעבד מזון, מוסיפים את חלב הקוקוס/חלב השקדים וטוחנים בפולסים עד למrankם אחד וחלק. אם איו כן מעבד מזון - תשתמשו במוערך תפוא ידני. במידה והפירה לא חלק וקרמי, מוסיפים מעט ממי הבישול, בהדרגה. מגישים חם. שומרים במקסר ב קופסה אטומה במקסר עד 4 ימים.



חומוס - חומוס מעדשים כתומות

- 2/1 כוס עדשים כתומות
- כוס ורבע מים
- 1/3 כוס טחינה מלאה
- 2/1 כפית מלח
- שן שום
- מעט כמון
- פפריקה מותקה
- מיץ מ-1 לימון סחוט

שופטים את העדשים ושםים בסיר קטן עם המים. מביאים לרטיחה,
ואח"כ מנמיכים את האש ומבשלים בבעבוע עדין כ-25-20 דקות עד
שהעדשים רכות ומתחלות להתפרק.

מסננים את המים לתוך קערה, ושומרים אותם לדילול.
טוחנים את העדשים בעזרת בלנדר מوط, מוסיפים את הטחינה, את
השום ואת התבליינים.
טעמים, מתקנים תיבול ואם יש צורך – מוסיפים מעט מנוזלי הבישול
וטוחנים שוב למרקם אחיד.
שומרים במקסר בקופסה אטומה 5-4 ימים.



קציצות ירקות ועדשים

- 1 כוס עدسים שחורים מושرات ללילה
- 1 בצל קטן קצוץ
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 תפוא
- 1 קישוא
- 1 סלק קטן
- 1/4 כוס טחינה גולמית
- 3 כפות קמח כוסמין מלא
מעט כמון
מלח ופלפל

מבשלים את העدسים בשפע מים עד לריכוך (אם העدسים הושרו ללילה מראש זה אמריך לחתה כ-20-15 דקות, לא יותר). מסננים. בינתיים, קולפים את תפוא והסלק ומגררים אותם ואת הקישוא גס בפומפיה או במעבד מזון.

את הבצל והשום מטגנים בזמן זית על אש בינונית כמה דקות עד לריכוך (אם רוצים לkürר תהליכיים, אפשר לוותר על הטיגון ולהוסיף אותם טריים לעיסת הקציצות).

מערבים את כל הרכיבים ביחד בקערה נдолה ויוצרים בידיהם קציצות ביןוניות. מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בתנור חם (180 מעלות) כ-20 דקות עד להזהבה ולהתייצבות. מצננים מעט מהוזע לתנור לפני שימושם מה התבנית.



פָּאְדַּ-תָּאי תָּאיְלָנְדִּי

400 גרם (1 חבילה) אטריות אורז רחבות

3-2 כפות שמן זית

4 גזרים, חתוכים לגפרורים (או מגוררים בפומפיה)

2/1 כרוב, חתוך לרצועות דקotas

200 גרם טופו, חתוך לקוביות (לא חובה)

חתיכה קטנה של ג'ינגר, קצתה דק

2 ביצים טרופות

4 גבעולי בצל ירקן, קצוצים גס

חביתת נבטי שעועית (نبטים סיניים) טריים ויפים

לרטוב:

2 כפות גזרות חמאת בוטנים חלקה

רבע כוס רוטב סוייה

2 כפות סילאן (או סוכר חום)

2 כפות חומץ בן יין לבן (אפשר גם חומץ תפוחים או אורה)

רבע כוס מים

מעט רוטב חריף שאוהבים או שבבי צ'ילי חריפים, לפי הטעם

להגשה:

בוטנים קלויים

רוטב דגים תאילנדי (לחובי הז'אנר)

שבבי צ'ילי מיבושים

בצל ירקן חתוך גס

גביעלי כוסברה יפים

نبטים טריים

משרים את אטריות האורז בשפע מי ברוז כ-45 דקות, עד שהן נהיות רכות.

מסננים ממי ההשריה (לחולופין אפשר לבשל את האטריות כמה דקות במים רותחים

עד לריכוך. לסנן ולשתוף מיד במים קרים כדי לעצור את הבישול).

מכינים את הרוטב: שמים את כל המרכיבים בסיר קטן ומביאים לרתיחה תוך

כדי בחישה. ממשיכים לערबב מעל להבה נמוכה עד שמתקבל רוטב סmir בצלב

שוקולדי למדי (זה לוקח בערך 3 דקות) ** אפשר לkürר תהילכים ולא לבשל את

הרוטב**

מחממים מחבת רחבה מעל הלהבה הכי גדולה שיש. כשהמחבת לוהטה מתגנים את

האזור תוך כדי ערבות כ-30 דקות. מוסיפים את רצועות הכרוב, הטעופו והג'ינגר

ומקפיצים כדקה, עד שהכרוב מתחילה להיראות רך. מזינים בעזרת תרוויד או כף עץ

את תכולת המחבת לצד אחד, ויצקאים אליו את הביצה הטוחפה. מקששים את

הביצה עד שהיא מבושלת לחЛОטין, ואז מערבבים אותה עם שאר הירקות שבמחבת.

מוסיפים את אטריות האורז ומקפיצים הכל ביחד כ-20 דקות. מוסיפים את כל

הרוטב, מערבבים היטב ומבשלים כחצי דקה. אם כל הסיפור מרגיש סמיר מדי, ניתן

להוסיף עוד מים או רוטב סוייה (טועמים ומחליטים). מוסיפים את הבצל היריק

והنبטים, מקפיצים פעם אחרונה ומורדים מהאש. מקששים במרכיבי ההגשה



פודינג צ'יה

4/1 כוס זרעי צ'יה

1 כוס חלב קוקוס / חלב סוויה / חלב שקדים או מיקס שלהם

1 כף ממתק – מייפל / סילאן / דבש

מערבים בקערת זכוכית או בצנצנת את כל המרכיבים. ממתינים כמה דקות עד שעורי הצ'יה שוקעים לתחתית. מערבים שוב וממתינים חמיש דקות נוספת. חלק מהזרעים ישקעושוב. מערבים היטבשוב וממתינים 5 דקות נוספות. אם המרקם אחיד יחסית – מכסים במכסה או בנילון נצמד ומכניסים למקרר. אם עדין יש הרבה זרעים בתחתית – מערבים וממתינים 5 דקות נוספות.

לאחר שעתיים עד לילה יוצר פודינג סמיר, מתוק ומשביע. מגישים עם פירות חתוכים או מחית פירות (בננה או מנגו טריים במלガ), אפשר להוסיף גם גראנולה.



כדורי גזר וחמצאת בוטניים ללא אפייה

- 2/1 כוס חמצאת בוטנים טבעית וחלקה
- 3/1 כוס דבש/ סילאן/ מייפל טבעי
- 1 כוס שבולת שועל דקה (קווואקר)
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 2/1 כוס גזר מגורד דק
- 4/1 כוס שוקולד צ'יפס

מערבים היטב את כל הרכיבים. אם העיסה דביקה מדי לעצוב, אפשר להכניס למקפיא ל-20 דקות. לאחר מכן יוצרים כדורים קטנים בעזרת הידיים ומקרים – במקרר או במקפיא. שומרים קר.



מאפינס בננה

1/4 כוס שמן זית עדין

1/4 כוס מייפל טבאי

3 בננות בשלות מעוקות למחית בעזרת מלחג

2 ביצים

1 כפית קינמון

1/4 כפית אגוז מוסקט

1 כפית תמצית וניל אמיתית

1 ו-4/3 כוסות קמח כוסמין מלא

1 כפית אבקת אפייה

1/4 כפית סודה לשתייה

4/1 כפית מלח

מחממים תנור ל-180 מעלות. משמנים תבנית מאפינס או מרפדים
במנג'טים.

בקערה גדולה טורפים את המרכיבים הרטובים ביחד: שמן זית, מייפל,
בנןות, ביצים, תבלינים ותמצית וניל.

מניפים את קמח הкусמין בעזרת מסנתת/נפה לתוך תערובת הרטובים
ומוסיפים את אבקת האפייה, הסודה לשתייה והמלח, ומרבבים
קצחות בעזרת כף, כמה שפחות.

ممלאים את השקעים שב התבנית בבלילה עד ל-4/3 מגובהם. אפשר
לקשת כל מאפין מלמעלה בפרוסת בינה.

אופים את המאפינס במשך 22-18 דקות (תלוי בתנור) עד שה חלק
העליון מתיץב. מקררים כמה דקות לפני שימושים מה התבנית.
 נשמר במקסר ב קופסה אטומה שבוע, ועד חודשים במקפיא.



עוגיות סבטה מקמח קוסמין

- 2 כוסות קמח קוסמין מלא
- 2/1 כוס שבולת שועל דקה
- 2/1 כוס קוקוס
- 1 شكית אבקת אפייה
- 4/3 כוס סוכר קוקוס / סוכר קנים (אפשר להוסיף או להפחית מעט לפי הטעם האישי)
- 2 ביצים 7
- 1 כף גרידת לימון
- 2 כפות מיץ לימון שחוט
- 70 גרם שמן קוקוס רך (או 100 גרם חמאה רכה)
- 4/1 כוס שמן זית עדין
- קורט מלח

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מכניסים לקערה את כל המרכיבים, לפי הסדר, ומערבים עד לקבלת מסה אחידה. אפשר להיעזר בידים וללוש מעט כדי לוודא שהבצק אחד. במידה והבצק רטוב מדי – מוסיפים עוד קצת קמח, במידה והבצק יבש מדי ומתקפרר – מוסיפים כף-שתיים של מים או של חלב חמוץ.

מעבירים מחצית מהבצק לניר אפייה ומרדדים בעזרת מעורק לעובי של 2-3 מ". העוגיות צרכות להיות עבותות יחסית כדי שלא יתפרקן. קורצים עוגיות בעזרת קורבן עוגיות או בעזרת כוס זכוכית בקוטר של כ-4 ס".מ. מניחים על תבנית תנור מרופדת בניר אפייה, ואופים כ-12-10 דקות עד להתייבשות והזהבה קלה.

העוגיות יהיו עדין מעט רכות, זה בסדר. הן יתיצבו לאחר שיתקררו. מניחים לעוגיות להצטנן בתבנית לפני שימושם ל קופסה.

מאחסנים בקופסה אטומה בטמפרטורת החדר أسبوع. אפשר להקפיא.



גרנולה ביתית

זה מתכוון הבסיס שלי. אפשר להוסיף בתוספות לפי הטעם האישי ולפי מה שיש בבית:

6 כוסות שבולת שועל גסה

2 כוסות גרעינים/אגוזים טבעיים כמו: חמניה, דלעת, אגוזי מלך, פקאון, שקדים וכו'

1/1 כוס שימוש מלא

3/1 כוס שבבי קוקוס

כפית קינמון טחון

רביע כפית מלח

מערביבים הכל ביחד בקערה גדולה

בקערה קטנה מערביבים את החומרים הרטובים:

2/1 כוס סילאן טבעי או מייפל

3/1 כוס מים

3/1 כוס שמן זית או קוקוס

שופכים את תערובת הרטובים על היבשים ומערביבים היטב. מעבירים

ל-2

תבניות תנור מרופדות בנייר אפיה ומפזרים בשכבה אחת. אופים

כ-45 דקות בחום של 150

מעלות. מערביבים 3-2 פעמים במהלך האפיה.

לאחר האפיה והתקරורת מערביבים את הגרנולה עם 3/4 כוס פירות

מיובשים

חתוכים/גוג'י ברוי/צימוקים/חמציות. שומרים בצלנת אטומה.



גיוון: משתמשים בכוסמת יrokeה מונברת במקום שבולת שועל. אפשר להחליף רק חלק מהכמות או את כולה

מאפינס שיקירוק

- 2 ביצים
4/4 כוס שמן זית עדין (אפשר להמיר בשמן קוקוס או חמאה רכה)
2 בוננות בשלות מאדן
4/4 כוס מייפל טבאי (או סילאן או דבש)
2/1 כפית תמצית וניל אמיתי
2 כוסות שבולת שועל
1 כפית אבקת סודה לשתייה
כפית וחצי חומץ תפוחים אורגани
4/4 כפית מלח הימלאה
1 כפית קינמון
2 כוסות וחצוי – 3 כוסות עלי תרד טריים (או עליים יrokeים אחרים
לבחירהם. תרד יתן את התוצאה הכי עדינה)
4/4 כוס חלב סועה / חלב שקדים ללא סוכר

מחממים תנור ל-180.

עלות ורפסדים תבנית מאפינס במנג'טים מסיליקון או מניר.
מעבירים את כל המרכיבים לבレンדר או למבוך מזון ומעבדים עד לקבלת
מרקם וצבע אחידים. מוגרים מהתערובת למנג'טים שהכנו מראש.
אופים במשך 20-17 דקות עד שהמאפינס מתיצבים ומתחלים להזיב
קלות. בודקים אם הם מוכנים ע"י הכנסת קיסם למרכז – הקיסם צרי'
לצאת יבש. מוציאים מהתנור ומניחים לתבנית להתקרר במשך מספר
דקות. לאחר מכן מוציאים את המאפינס מהתבנית ומניחים על רשת
צינון. אוכלים את המאפינס כשהם חמימים או שממתינים עד לצינון
מלא, ומעבירים למקרר למשך 5 ימים או למקפיא עד חדשניים.



דיאשת קיץ OVERNIGHT OATS

מרכיבים יבשים:

- 2/1 כוס שיבולת שעול גסה
- 2 כפות שיבולת שעול דקה (קווואקר)
- 4/1 כפית תבלינים לפי הטעם: קינמון / אגוז מוסקט / גינגר יבש / הלווה / צפפון טחון וכוכו קורט מלח

תוספות אפשריות:

- 2 כפיפות זרעי צ'יה
- 1 כף פירות יבשים חתוכים לקוביות
- 1 כף גרעינים או אגוזים לבחירה: זרעי המפ / גרעיני חמניות / גרעיני דלעת / שומשום מלא / שקדים / פקאנים
- 1 כף אבקת קקאו אורגנית

מרכיבים רטובים:

- 2/1 עד 4/3 כוס חלב סואה / חלב שקדים / חלב קוקוס – תלוי ברמת הסמכות הרצiosa

2 כפות יוגרט סואה / רגיל

- 2-1 כפות ממתק כמו מייפל טבעי או סיilan טבעי
- אפשר להוסיף גם תמצית וניל וכף של חמאה אגוזים כלשהי כתוספת טעם ומרקם.

מערבים את כל המרכיבים בכוס גדולה או בקערית, מכסים ומניחים ללילה במקrr. בוקר מוסיפים תוספות לבחירתכם. להלן כמה הצעות:

תוספות להגשה:

פירות טריים חתוכים או טחונים

פרוסות בננה

שביי קקאו נא או שוקולד צ'יפס

זרעי המפ

חמאה אגוזים



GOLDEN MILK

- 1 כוס וחצי חלב קוקוס
- 1 כוס וחצי חלב סוויה או שקדים
- כפית וחצי כורcum טחון
- 4/4 כפית ג'ינגר יבש
- 4/4 כפית קינמון טחון או מקל קינמון (אם יש לך, אני מעדיפה)
- 1 כפ שמן קוקוס
כמה גרגירי פלפל לבן / שחור (ممמש בזהירות)
כף מייפל טבעי להמתקה (או יותר לפי הטעם האישי)

מחממים את כל המרכיבים בקלהות קטנה, וטורפים בעזרת מטרפה לאיחוד. מחממים על אש בינונית במשך 4 דקות, לא מבאים לרתיחה, רק לחיום.

מורידים מהאש, מוציאים את מקל הקינמון ומוגרים לכוסות. רצוי לשותה מיד, אבל אפשר לשמור במקסר יומיים-שלווה ולהחם מחדש.

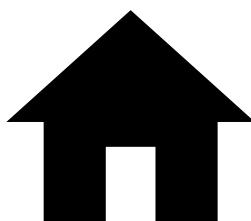
גולדן מילק מגיע מההתזונה האירואודית, ונחשב כمحזק את מערכת החיסון, אנטי דלקתי ועשיר בנוגדי חמצון.
הוא גם משקה חמם ומנחם, מושלם לחורף. הטעם קרמי, מתובל ועוקצני.



הילאָסָאָר אַכְוּם כָּקִים

מוזמנות לבקר בבלוג שלי

hilasaar.com



לחצו על האיקון מעבר לבלוג

ובטור השבועי שלי
בפודיו - אתר האוכל הישראלי



בית ליזת טבעוני מקמח כוסמין
גם פעילות כיף ומנה עם הילדים וגם מתכון מזין
ועעים: הילאה שער מילינה ביזת ליזת טבעוני מקמח
קוסמין. המנה הנטולת ואהובה על ילדים בגרסה
בריאה ואיכותית



hilaeaar



שדרוג של חביתה: מאפינס חביתה אפי,
מדין וטעים!
להילה שער נמאס להכין לילדים כל יום חביתות. ולמה
שהיא תפספס הגדמנות להכניס שם קצת ירקות?
מתכון לארוחה ערבית טעימה ומשודרגת בקלי קלות



hilaeaar



לא להאמין: קרקר פיצה מקמח כוסמין!



hilaeaar



גם בריא וגם טעים - מרכז ירקות

לחצו על התמונה מעבר לטור שלי