



אוכל רחוק, קב"ח

ראאן רחוב



5 מנות



רמת קושי
ביונית



מרכיבים
16



זמן הכנה: 45 דק'
זמן כולל: 01:45 שעות

מצרכים

- 1 ליטר ציר ירקות
- או ציר עוף
- 1/2 ליטר מים
- 1 כף רוטב ווסטרשר
- לא חובה
- 1כף רוטב סויה
- מזרח מערב
- 3 ס"מ שורש ג'ינג'ר
- 4 שיני שום
- 1 כפית תבלין "5 התבלינים" – פייב ספייס
- חבילה אטריות אודון מזרח מערב

אופן הכנה

- מבשלים בסיר את כל חומרי המרק: הציור, המים, הסויה, הווסטצ'סטר, הג'ינג'ר והשום עם כל התבלינים ומביאים לרתיחה. מנמיכים לאש קטנה ומבשלים כחצי שעה עד שהטעמים מתמזגים. טועמים ומוסיפים מלח אם צריך. מסננים את הנוזל.
- בינתיים מכינים את האטריות על פי ההוראות שעל גבי האריזה.
- חותכים את שאר המרכיבים לחתיכות בגודל ביס.
- מרכיבים את המרק: בכל קערה מניחים אחד ליד השני: חופן אטריות חופן נבטים, מעט גזר מעט אצות ווקאמה, חופן בצל ירוק, חופן כוסברה, כמה עלי תרד או בזיליקום, פרוסות של טופו, מעט צ'ילי וביצה חתוכה לשניים. יוצקים את המרק הרותח מעל הכל ומגישים מיד.



פלאפל של אהוד



30 יחידות



רמת קושי
קלה



מרכיבים
9



זמן הכנה
45 דק'

מצרכים

- 5 שני שום
- 1/2 יחידה גדולה בצל
- 500 גרם גרגירי חומוס
- 1 1/2 כפית שטוחה מלח
- 1 1/2 כפית שטוחה של כמון
- 1 1/4 כפית כוסברה מיובשת
- כפית שטוחה סודה לשתיה
- 1/4 כוס מים
- 1/2 כוס שמן כנולה לטיגון

אופן הכנה

- משרים את גרגירי החומוס במים ל- 12 שעות לפחות.
- במעבד מזון טוחנים בפולסים את השום והבצל, מוסיפים את גרגירי החומוס המסוננים ומבצעים טחינה לכדי מסה אחידה.
- מוסיפים את התיבול ואבקת הסודה לשתיה, וטוחנים שוב.
- מוסיפים למסה את המים ומערבבים עם היד היטב לאיחוד העיסה.
- יוצרים מהתערובת כדורי פלאפל ומטגנים בשמן שרתח מראש עד להזהבה.





בישול טעים!