



מרקאים מחממים חורף החספ"ג

הען בקר



חונן הענייניות

אנו מודים לך על בקרתך.

6	מרק ירקות עם חומוס
8	מרק תפוחי אדמה
10	מרק אפונה
12	מרק דלעת
14	מרק בטטות
16	מרק תירס קרמי
18	מרק ירקות
20	מרק פטריות וגראיסים
22	מרק מיינסטרונה
24	מרק כרובית וערמונים
26	מרק עדשים כתומות
28	מרק עגבניות וشعועית
30	מרק פטריות קרמי
32	מרק בשרי עם כדורי עוף
34	מרק ברוקולי מוקרט
36	מרק קישואים
38	מרק ירקות טחון
40	מרק בצל
42	מרק כרוב ועגבניות
44	מרק תירס בסגנון סיני
46	מרק ירקות עם קוביית זהב וקנידלאך
48	מרק פלפלים
50	מרק ירקות כפרי עם גראיסים
52	מרק קטניות



כמה מילימ



הקשר לחורף, טוב, זה ברוחה. קר. ואנחנו מתחפשים משה חם שיחמם אותנו.

אבל אהבת חורף או לא?

התשובה, היא למעשה החלק שבי שכן אהב את הנשם. החלק שמתסיס את הקונפליקט שלי מוכ טיפות המכוס.

אני אהבת לשבת מול החכנן ביום חורף קר שהג במסה מכח על זוגיותו החלון מבוחץ ונוחת על האדמה בריקוד שובב. אני אהבת להביט בטיפות הנשם שמצוירתי לי קווים במנזלים על החלון אפוף האדים שנוצרו ממאבק הקור שבחוץ עם החום שבבית. אני אהבת לראות את הטיפות שמחברות לחברותיה בשלויות וויצרות סביבן מערכות.

אני אהבת את מטרות הרחוב ואורות הบทים שבשבב שמצטירים לי כעוגלים עטופי הילה, צבעים בגוונים של צהוב וכתרום את אורות הרכבים שמצטרפים לחגינה הצבעונית באדם.

אני אהבת לצפות בכל אלנו כשלפנינו קערת מрак מהבליה. כשאדי המرك מטשטשים לי מעט את המשחך שייצירות טיפות הנשם על החלון.

כי אין כמו מרכח חם ביום קר יש במrank משחו שחוצה גילאים ומעמדות. טרם נתקלתי במשחו שלא אהב לשבת על קערת מרכח חם בחורף.

את גראפיקה לחסיד עליון, ממש. תודעה גוזלה לעוד הרבה אנשיים כשאני חשבתי עלי, על המרכח הכל כך מופלא זהה. כמה שנסיתי להשזר את הטעמים של המרכח שלה, לא הצליחתי להגיע לדיוק שהיה במרק שהיא הquina. או אז אנחנו יושבים, מזון פועל, ולפנינו קערת מרכח.

קר או קר, חורף או קיא כאן בחוברת תמצאו מבחר מרכיבים. כל מיני. החל במרקם הפיטויים, המוכרים, וכליה במלאים, עמוסים בכל טוב, וככל שמהווים ארוחה שלימה בקערה.

שהיה לנו חורף חם, מלא בברכה ובריאות.

השנה-
הוא בשוש לבוא,
הchorf.

חיכינו לנשム, מי יותר ומני פחות.
חיכינו, רובנו, כך מסתבה
אבל יש את אלו שלא ממש חיכו לו.

אם לדבר גליות, אני אחת מאלה.
יש בתוך מין רב פנוי מול החורף חלקים בתוכו שהוא מעדים לשקוע בשנות חורף ארוכה ולהתעורר באביב. וולקם קטץ אחרים.

כא אהבת חורף, לא אהבת נשם, וקור, ורוחות. לא אהבת להילחם במטריה סוררת שמתקספת כמו מנשה להוכיח לו שהוא חזקה ממן, ומהרחות.

לא אהבת לצאת ברחוב ולהישטבמי גשםים על ידי מכונית חולפת.
לא אהבת את העולם שמחשייר מוקדם. החושן הזה מכבה גם משהו בתוכי.

ולמרות כל זאת, אין, ככל עלי", מתפללת לנשם. לטיפות מים חיים שיורדות מן השמיים. מרחות את העולם. משקות את השדות, מטהרות את האויל, מחוות. ברכת שמים מעל, "וְתִל וְמֶתֶר לְבָרֶכה...".

קצת מזע לחשוב שאיני אוהבת את ברכת השמים הזו, ומאהדר מבקשת אותן. הלוואי ואצלית להרניות את הברכה.

תשאלו מה הקשר של נשם - אהבת או לא, והchorf בכלל, בחוברת מתכונים מרכיבים. שאלה נcona.

ומשהו קטן ונטף
יש משהו במרק שמעורר בי נגענו.
נענו לדמות שמאוד אהבת.
אהשה יקרה ומיווחת.
סביר ע"ה, אם אב.

בஹיינו ילדים, במשך שנים
ארוכות, היו מתרחמים אצנה
לארוחת צהרים של ים ריביע. כל
שבוע. סתם קר, גרוינו קרוב. לאבי לא
הי אחים או אחיות. בשביל שבא
וסבתא של, המשפחה הייתה כל
העולם כולה. הניצחון שלהם מול
הנאים ימ"ש. דור המשך שלהם
מאפרים ממש. הקידוש היה שלהם.

از כן, בכל يوم רביעי התארחנו
במטבחה של סבת. וכשגעשה לה
קשה לאחר אוננו, היא נא ויתרה.
היא הייתה משלשת את הארוחה
ואוננו אספנו אותה אלנו ואככנו
בבית. החוויה הייתה שונה, זה היה
המטבח שלהם!

התפריט היה די קבוע, וככל תמיד
מרק, לרוח מרק עגבניות עם אורז.
הינו מלקיים את השפטים ואת
הקשרה, כן. יקרים.

טעמו של המrk עד עצה שפתחי.
ביכולות הטעם שלוי פשוט טעומות
אותו, והמרקם שלו כמו עבר בפי
להפליא, בטיבו, קריאה, מעצבת
את גראפיקה לחסיד עליון, ממש.

תודעה גוזלה לעוד הרבה אנשיים
הנדירים שנונותים לי את הכח
להמשיר לפועל, לעשות, יצוח
ובכלל. אנשים שעוזרים לי לצלו גם
את הטוב. מחמימים את ליבי בעונת
הchorf של. תבורכו ממשים.

תודה ושוב תודעה!

chorf בריא לכולם,
העני

Delicious winter

מרק ירקות עם חולמוס

מצרכים

- שקיית לקט השדה קפוא של סנפרוסט או בודק
- בצלים קטנים
- קישואים חתוכים לקוביות קטנות
קופסת שימורי פטריות
- כוסות נבטים סיניים+نبטים סיניים להגשה (לא חובה)
- כוסות כרוב לבן קטנים
קופסת שימורי תירס גמדי או רגיל
(אני מעדיפה גмеди כי הוא לא נחשב לפחמים מה עמודת התירס הרgel שנחשב לפחמים עם לא מעט סוכר)
- כפות אבקת מרק בטעם עוף (נא כדי ליותר)
- כפות מלח
- מעט פלפל שחור
- כף כורcum
- מים

מרקם חמימים התchap"ג | העני בערך



אופן ההכנה

מכניסים את כל הירקות לסיר מוסיפים תיבול ומכסים במים רק עד לכיסוי הירקות.
מבשלים על האש ביןונייה בחצי שעה.
טוחנים חלקית במקל טחינה.
טוענים ומתקנים תיבול לפי הצורך.
מניחים במקל מעט נבטים.
מניחים עם פסטה, אטריות או אוזר מבושלים ועם ארבעה.
(בעדיפות כמובן נבייתי אבל אפשר משמרות).
פשוט שמים בקערה עם המרק. אני אוהבת אטריות דקות קצת - ריבועים קטנים.
בתמונה זה אטריות ולא שקדן מרק.
בתיאבון!



אופן ההכנה

קוץנים בצל ומאדים בשמן להשחמה.
מעבירים לסייע.

חותכים את תפוחי האדמה לקוביות קטנות ומוסיפים לסייע.
פורסים גזר לטבעות ומוסיפים לסייע.
קוץנים פטרזיליה ומוסיפים לסייע.
מכסים במים + עד כ-5 ס"מ.

מוסיפים כ-2 כפותמלח, אבקת מרק ומעט פלפל שחור.
מבשלים כ-45 דקות עד לריכוך של תפוחי האדמה והגזה.
טוחנים חלקית במקל. לא טחינה מלאה אלא שישארו קצת חתיכות תפוא'ג ונזה.
בתיאבון!



מרק תפוחי אדמה

ארוחה נפרית, חמה ומחממת את הגוף

מרכינים

10 תפוא'ג בינויים

2 בצלים

3 כפות שמן

3 כפות אבקת מרק בטעם עז'

4-2 גזרים

חווף פטרזיליה

מלח

פלפל שחור



מההרים?

ישKCיזור דרך
במקום תפוא'ג וגזר שמיים
בשני ציפס קופא ומר
גmedi'.

מוסיפים:
3 כפות אבקת מרק בצל
מלח
פלפל שחור
פטרזיליה קצוצה
מייבשת או טריה
מכסים במים,
ומבשלים 15 דקות.
טוחנים.



פַּרְוָה



50



3 מִצְרָנִים



סִיר 4 ליטר



אופן הוהנה

קציצים בצל ומטנים בסיר נдол בשמן להשחה.
מוסיפים את יתר הרכיבים. גזר חתוך לתבעות.
ממנאים את הסיר במיל' לגובה 4/5 בערך.
מבשלים כארבעים וחמש דקות.
האפונה בתפור זזה בסדר נכוון.
מרסקים מעט במקל. או ריסוק מילא למרק קרום אפונה חלבך.
ילדים אני אוהבת להוסיף בקערה טבאות נקניקיות סוויה (רק בגיל שמתיאים).
וכך יש ארוחה טובה ומצוינה.
האפונה היישה נחשבת בארוחה כחלבון.
אפונה קופאה היא פחמיימה.

בתיאבון!



מרק אפונה

מצרכים

2 בצל

500 גרם אפונה יבשה

3 גזרים

מלח

פלפל שחור

4 כפות אבקת מרק בטעם עז
(אפשר להשמיט)

מעט שמן לטיגון הבצל

מרק דלעת

מצרכים

2 קילו דלעת חתוכה

2 بطטות חתוכים לקוביות גדולות

2 בצלים חתוכים נחטיבות גדולות

2 קישואים חתוכים לטבעות

מלח

פלפל שחור

מים



אופן ההכנה

שמיים את הירקות בסיסי,
מכסים במים.

מוסיפים מלח ופלפל.
מבשלים ליריך של הירקות.

טוחנים במקל במשך חמיש דקות עד שהמרק טחון ממש ונעשה קטיפתי.
אם רוצים שהמרק יהיה מוקرم ממש מוסיפים שמנת לבישוכ (פרואה או חלב)
לקראת סוף הבישוכ.

הצעת הנסה: עם גרעיני דלעת קלופים לkiemושוט.
בתיאבוז!



פֶּרְוָה



60 דקות



3 מִצְרָמִים



סִיר 6 ליטר



אֹוֹפֵן הַהֲכָנָה

שמיים את כל הרכיבים בסיר וממלאים במים בגובה שמכסה את הירקות ולא יותר. מבשלים על האש בינוניות-גבואה במשך כ-45 דקות.

טוחנים את המרק במקל.

הצעת הנsha: קרטונים, שקדי מרק וכו'.

אפשר לבקש כל מנה במספר קוביית בטטה צליות שמכינים בתיבול של המתכוון למענה אבל בקוביות.

בתיאבונו!



מרק בטטות

מִצְרָמִים

7 بطטות בינוניות, קליפות וחתוכות לטבעות

2 بطاطים بيוניים חתוכים

4 גזר חתוך לטבעות

מלח

3 כפות אבקת מרק בצל

מרק תירס קרמי

מצרכים

1 שקית תירס קפוא 500 גרם

+ 1 קופסה שימורי תירס (גדולה)

2 בצלים קטנים דק

3/4 כוס שמן

1 קישוא - קוביית קטנות

2 גזר מוגודלים

1 תפיא גדול - קוביית קטנות

2 כפות מלח (או לפי הטעם)

מעט פלפל שחור

1 כוס כוסברה קצרה

מים

1 כוס קורנפלור

(אפשר לשימוש פחות, אני רציתי מרק משמש קרמי והשארתי את רחובו פרווה בכל שמנת זאת היה לי חשוב. אם שמים שמנת אפשר לשים רק 1/2-3/4 כוס קורנפלור)

1 כוס שמנת לבישול (לא חובה)

מרקם חמימים התשפ"ג | העני בוך



אופן ההכנה

- מוסיפים את יתר הירקות לכלי שמן לשකיפות.
מוסיפים תבלינים ותירס קפוא (את השימורים לא מוסיפים בין היתר) מכסים במים + כ-8 ס"מ.
מבשלים על אש בינונית בחצי שעה.
- מוסיפים קורנפלור עם כוס מים קרם להמסה מלאה של הקורנפלור.
מוסיפים נסיר וערבבים היטב לנימעות הווצרות גושים.
מוסיפים שמנת לבישול, מבשלים עד 5 דקות.
מסירים מהאש וטוחנים במקל טחינה כל-75%. המטרה היא שהמרק יסmir אבל ישארו קצת חתיכות ירק.
- הכעת הנshaה: מפזרים מעט תירס משימורים על המרק.
מעלנה עם קרטונים.

בתיאבון!

מרק ירקות

מרכינים

3 גזר

חתיכה גדולה של דלעת

3 קישואים

2 בצל

4 מקלות סלרי

2 חופנים נבטים סיניים (עבים)

1 קולורבי גדול

קופסה פטריות (לא חובה)

2 כוסות שיעועית יוקה קופואה

קופסה תריס נמדי

כווס וחצי כרוב לבן קצוץ

מלח, פלפל שחור

מעט אבקת מרק, כפית פפריקה



אופן הכנה

שמיים את כל רכיבי המרק בסיה.
ממלאים במים לכיסוי הירקות + 5 ס"מ. מבשלים כ-35 דקות.

טוחנים חלקים במוט לפני ההגשה.

בתיאבון!

מרק פטריות וגריסים

מרק שהוא ארווחה. בריא. משביע. ומחמם.

REDIENTS

2 בצלים גדולים קצוצים דק

3 גזר מגורד דק

2 קישואים חתוכים לקוביות קטנות

1 קופסה Shimori פטריות חתוכים

2 כוסות גрисי פנינה

4 כפות שמן

3 כפות אבקת מרק בטעם עז

מלח

פלפל

מים



אופן ההכנה

טני בצל בשמן להשחמה קלה. הוסיף גזר מנורד ואדי כדקה. הוסיף את יתר הרכיבים. כס' במיל' + עוד כ-10 ס"מ בשלי כשעה. אם יש צורך, הוסיף מים במהלך הבישול. כשהמרק מוכן, טעמי אותו ותקני את התיבול במרקחה הצורה.

טי': מרקו גריסים, כמו מרק קטניות, מסמיך מאוד לאחר שהות במרק. אם נשאר כר' מרק ואכנתה במרק, הוסיף מים לפני החימום.

בתיאבון!



פּוֹרָה

70 דקות

מְצֻרָנִים

סִיר 6 ליטר



מרק מִינֵּסְטְּרוֹנוֹה

מרק מבית היוזץ האיטלקי.
שילוב טעימים ונדר, ביחסות גרגרי חומוס זו
ארוחה מושלמת שמלוכבת מכל אבות המזון.

מצרכים

בצל בינויו קצוץ

3 עגבניות קצוץות

3 שיני שום

2 גזרים מגודדים דק

2 קישואים גדולים חתוך לקוביות

1 כוס קוביית סלרי

חוף פטרוזיליה קציצה

4/3 כוס רסק עגבניתה

2 כפות אבקת מרק בטעם עז

מלח

פלפל

1/3 כוס סוכר חום

3 כפות פפריקה

4 כפות שמן

4 כפות פסטה מבושלת

אופן הכנה

אדי את הבצל בשמן, הוסיף את יתר הרכיבים.
כסי בימיים. ערביyi היטב. בשליכו כשעה.
טעמי ותקני תיבוכ.
צקי מרק לקרוות.
הוסיף 2 כפות פסטה לכל סודה.

טייג: לארוחה מושלמת, הוסיף למרק גרגרי חומוס מבושלים.

בתיאבוני!

מרק כרובית ווערמוניים

מצרכים

2 בצלים בינוניים חתוכים לחצאי טבעות

1 חביתה כרובית קפואה 500 גרם

100 גרם ערמוניים מוכנים לאכילה בשקית מתכתית

4 כדרוי פלפל 4 עוניות, לחילופין מעט פלפל שחור

מלח

מעט שמן טרי קצוץ

קמצוץ אנדוז מוסкат

מעט שמן



אופן ההכנה

מחממים שמן בסיר ומטגנים בצל לשકיפות.
מוסיפים את הערמוניים [אחרי בדיקה].

מטגנים עוד כ- 2 דקות תוך כדי ערבוב ומוסיפים כרובית. כמו שהוא ישן מהשקייה.
אפשר רשותה עד קפואה.

ערverbבים תוך כדי בישול חצי ריכוך שהכרובית תישאר פריכה.
מוסיפים גבטים ויבוקס וערverbבים עד חצי דקה.

מכסים את תכולת הסיר במים + 3-4 ס"מ.
מבשלים כ- 15 דקות.

ורסיה 1: טוחנים את המרק חלבת בעזרת מוט.

ורסיה 2: טוחנים במשר כ-2 דקות עד לקבלת מרקם קרמי וחלק.

אפשר לעזור את הבישול בשלב שלפני הוספת המים ולקבל תבשיל חורפי מפנק
של כרובית וערמוניים.

בתיאבון!



פּוֹרוֹה



50 דְּקָוִת



4 מַצְרָכִים



סִיר 4 לִיטָר



אופן הוהנה

שמיים את כל הרכיבים בסיסי.
 מבשלים כ- 45 דקות.
 טוחנים למיחית חלבקה.
 בתיאבונו!



מרק עדשים כתומות ונזר

מצרכים

400 גרם עדשים כתומות

4 גזרים חתוכים לטבעות

2 בצל

3 כפות אבקת מרק בטעם עוף (אפשר בל')

חוון כוסברה

מלח

פלפל שחור

מעט כורcum

מים לכיסוי + 5 ס"מ

מרק עגבניות ושעועית

מצרכים

ראש שום מפוקה לשניים

4 עגבניות בשולות - קוביית

1 בצל קטן

צරור פטרוזיליה קצוצה

2 כפות מלח

מעט פלפל שחור

500 גרם רסק עגבניות (בעדיפות לרסק לפסתה)

2 כפות פפריקה

2 כפות אבקת מרק בצל (לא חובה)

4/1 כוס שמן

3 כוסות שעועית לבנה מבושלת במים - רכה



אופן הכנה

מאדינים בשמן, בסיר גדוֹל את הבצל והשומן לשקיופות.
מוסיפים קוביית עגבניות ורסק.

מערביבים.
מוסיפים את יתר הרכיבים, למעט כוס שעועית מבושלת.
מוסיפים כ- 3 ליטר מים.

מבשלים כחצי שעה על אש בינונית.

מנביהים את האש ומבשלים עוד כמה דקות להסכמה של המרק.
אם המרק כבר הסמיר אין צורך לבשל עוד.

טוחנים במקל למרקם אחיד וקטיפתי.

הצעת הנשיה: מפזרים מהשועועית ששמרנו לצד ולא נטחנה עם המרק.

בתיאבון!

מרק פטריות קרמי

מצרכים

2 בצל קצוץ

3 קופסאות שmorph פטריות
(המרה לפטריות טריות בסוף המתכוון)

מלח

פלפל שחור

4 כפות אבקת מרק פטריות
מעט שמן לטיגון

אנז' מוסקט טחון לפי הטעם - בערך שליש כפית

מים רותחים לכיסוי + עד 4-3 ס"מ

להנשה:

פטריות טריות מסוגים שונים, נבטים סיניים



אופן ההכנה

בシリ שמיים שמן ומטגנים בצל לשキיפות. מוסיפים פטריות ומטגנים כדקה.
מוסיפים תיבול ומים רותחים. מבשלים 15-13 דקות. טוחנים במוט למרק חלק.
זה (:)

הצעת הנשיה: שמיים בקערה מרק ומקשתים בפטריות טריות ונבטים סיניים.

אם מmirים לפטריות חיית צריר 3 סלסלאות. אפשר לערב מינימום.
מטגנים עם הבצל יותר זמן עד לריכוך ומשיכים לפי ההוראות הנ"ל.

ומי שבכל זאת רוצה מוקדם ממש וחלבי -

לקראת סוף הבישול - 2 דקות אחרונות מוסיפים שמנת לבישול בטעם פטריות.
או שמנת לבישול רגילה.

בתיאבוני

	בשיל
	80 דקות
	6 מטרונים
	סיר 6 ליטר



אופן ההכנה

בシリ גודל שמיים את כל הרכיבים למפרק, מכסים במים ו מביאים להרתחה.
ביןתיים מכינים כדורי עוף טחון:
מערבים את כל רכבי העוף לתערובת אחת.
כשהמרק רותח, יוצרים כדורים קטנים בידים לחות. ה כדורים לא צריכים להיות סימטריים. יש משחו ציפוי בשובבות שלם כשהם לא סימטריים. זורקים למפרק הרותח.
מבשלים עוד כשעה.
הצעת הנשיה - מוסיפים אטריות מבושלות.
בתמונה - אני השתמשתי בעלי צנניה קרועים לאחר בישוק.
בתיאבו!

מרק בשרי עם נדורי עוף

ארוחה שלימה בסיסי



מצרכים:

- למרק:
- 4 קישואים - קוביית
- 5 גזר - טבעות
- 2 בצל - קצוץ גס
- 2 כוסות קוביית סכרי
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 תפוא גדול - קוביית
- 6 כנפי עוף
- מלח
- פלפל שחור - מעט
- 1 כף כרכום
- 2 כוסות גרגני חומוס כפואים (או משימורים)
- מים לכיסוי + 5 ס"מ

לכדורי העוף:

- כדורי עוף טחון:
- 500 גרם עוף טחון, מופשי
- מלח
- פלפל שחור
- מעט כמון
- מעט תבלין גRELIL עוף או פפריקה מתוקה
- 2/1 כפית סודה לשתייה

מרקם חמימים התchap"ג | העוי בкус

פּוֹרוֹה
20 דקות

4 מְצֻרָּמִים

סִיר 4 ליטר



אופן הוהנה

הכנה:
 בסיר בגודל מתאים מטגנים בצל בשמן לשquivות. מוסיפים ברוקולי קופוא ומטגנים עוד דקה. מוסיפים תבול ומים. בשלב זה עד לא מוסיפים שמנת לבישול.
 מבשלים כבשרים דקות.
 טוחנים ב轂וט למרקח. מוסיפים שמנת לבישול ומערבותים היטב.
 מבשלים עוד כשתי דקות.

הצעת הנשה:
 ממלאים קערה במרקח. מניחים קשר של ספוגטי ופרח ברוקולי.

לספוגטי:
 מבשלים ספוגטי במים לריכוך על פ' ההוראות. שוטפים היטב, מקררים ומייבשים.
 מחממים שמן בסיר קטן בגובה. שמיים בערך 4 ס"מ שמן.
 לוקחים מעט ספוגטי וויצרים קשו. מכניסים בשמן לטיגון עד להשחמה נאה.
 מוציאים ומניחים על נור סופג. הספוגטי מתקבל פריך פריך וטעים מסמסמת!

בתיאבון!

מרקח ברוקולי מוקראם

מצרכים:

- שקיית ברוקולי קופוא 600 גרם
- 2 בצל קטן
- 5 שני שום
- מלח
- מעט פלפל שחור
- 3 כפות שמן
- 2 כפות אבקת מרק בצל (אפשר בכל')
- קמצוץ אנדוז מוסקט (אפשר בכל')
- 1 מילך 250 מ"ל שמנת לבישול 9% (אפשר אחוזי שומן נבוחים יותר...)
- מים לכיסוי

להנשה, לא חובה:

- פרחי ברוקולי חלוטים במים
- ספרוגטי מבושל ומטוגן בשמן (הוראות בהמשך)

מרקח מוחממים התחשפ'ג | העוי בкус



מרק קישואים

מצרכים

7 קישואים קלופים חתוכים לקוביות

2 בצל קצוץ

1 תפוח אדמה גדול או 2 קטנים
(זה מה שיתן לנו את המרקם המוקرم)

חוות כוסברה

מעט שמיר

4 שני שום

מלח

שמן



אופן ההכנה

מטגנים בשמן מעט שמן בסיר את הירקות. בערך 4 דקות תור כדי ערובה. מוסיפים את יתר הרכיבים ומים לכיסוי + עוד קצת. מבשלים כ-25 דקות.

טוחנים היטב במקל עד שניה מרקם קטיפתי.

צ'יפסונים: קישוא | בצל | קמה

את הקישוא מקלפים וממשיכים לקלף רצועות מהקישוא עצמו. חותכים כל רצואה לרצועות דקות ממש. פורסים את הבצל לחצאי טבעות דקים. מערבבים עם מעט קמה באופן שכל הירקות יוכסו בקמה.

מטגנים בשמן עמוק להשחמה נאה, מוציאים ומניחים על ניר סופן.

הcutת הגשה - מניחים ערימת צ'יפסונים בכל קערה.

בתיאבון!



פֶּרְוָה



40 דקות



8 מִצְרָנִים



8 ליטר



אופן הרכונה

mbshlimim at haYirkot berikon. tsochnim b'makel l'marakh chlek mesh. toumim v'matkanim tibol.

ha'atzut shadrag - chlevi:

mosifim l'marak 1 cosh shmanot libishol. matkbel marak mokram v'mefenek mesh achari batcheinah.

ha'atzut hansha:

prorot bat keliya monachta b'marak. ma'aleha taluiyah shmanat chmoza v'petroziliah.

ha'silub shel shmanat chmoza, chom shel marak v'kor shel shmanat, hia achd ha'dvarim h'tobim biyotni

bat'abon!

מרק ירקות טחון

מצרכים

kilu dleut ha'tocha la'koviot

2 bezlimim ha'tochim

5 nazr chutor le'tbe'otot

2 kisho'aim - tebe'ot

2 cosot carov libon katz

2 batotot koviot gedolot

1 koloveri chutor la'koviot

4/3 cos udshim chotmotot

4 cufot a. marak be'zel

(afshar b'eli, razzi um, mazik ma'od at ha'tsum v'mashbich)

sim li'cisi ha'irkot + uod katzat

melch

felfel shchor



-  פֶּרְוָה | חַלְבִּי
-  40 דקות
-  3 מְצֻרָּנִים
-  סִיר 6 לִיטָר



אֹוֹפֵן הַהֲכָה

מטגנים בצל בשמן או חמאה לשקיפות.
מוסיפים יין וմבשלים תוף כדי ערבות עד שהיין מתאדה.
מוסיפים את יתר הרכיבים וmbשלים כ-25 דקות.
טוחנים חכקית ב轡ות.
הצעת הגשה: מפזרים פתית גבינ'ץ וקרוטוניים.
בתיאבון!



מרק בצל

מצרכים

10 בצל חתוכו לרבעי טבעות דקים
4 שיני שום כתושות
1/4 כוס שמן או 50 גרם חמאה
מלח
מעט פלפל שחור
1/1 כוס יין לבן (אפשר כל...)

2/1 כוס אבקת מרק בצל ללא מונוסידרים
מעט טימין יבש או טרי

מרקם חממים התשפ"ג | העני בкус

40

פֶּרְוָה
30 דקות

7 מטריות



אופן הוהנה

מאדימס באצל, כרוב וסלני בשמן ל-2 דקות תוך כדי ערבות.
 מוסיפים את יתר הרכיבים.
 מכסמים במים + עוד 5 ס"מ.
 מביאים לרתיחה וմבשלים כ-17 דקות.
הצעת הנשיה: אפשר להוסיף ארבעה ואז יש ארוחה מושלמת.
 בתיאבון!

43

מרק כרוב ועגבניות



מרק כרוב ועגבניות

מרק מושלם לדיאטה וגם לסתם

מצרכים

3 בצל קצוץ גס

1 ראש כרוב קצוץ גס (כרוב קצוץ מוקן פחות מלח כי הוא יהפוך לרך מדי והכיף פה זה הקראנץ' של הכרוב)

1 ראש שום מפורק לשניים

1.5 כוסות קוביית סוכר

3 מדר חתוכים לנפרורים דקים

4 כפות אבקת מרק בצל

מלח

פלפל

2/1 כוס רסק עגבניות

2 עגבניות חתוכות לקוביות גדולות

או 10 עגבניות שרוי חתוכות לרבעים

3 כפות שמן

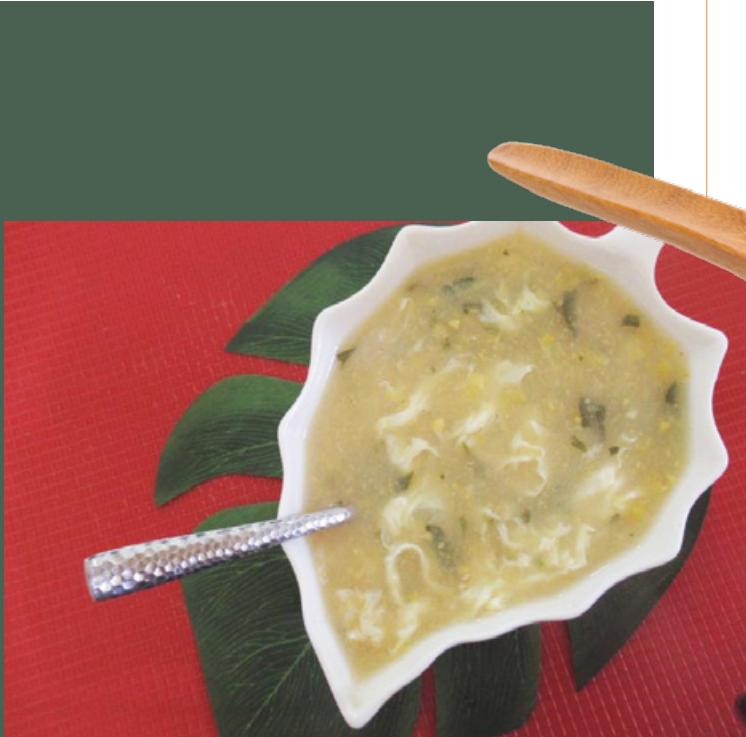
מרקם חמימים התשפ"ג | העני בך

42

מרק תירס בsegueנון סיני

מצרכים

- 2 כופות שימורי תירס גנולים כולל נזלי השימורים + נזלי חוףן פטוזיליה קצוצה
- פלפל שחור מלח
- 2 כופות אבקת מרק בטעם עז לירסא בשנית אפשר 2 כוסות ציר עז
- 1.5 כופות רוטב סודה
- 2 כופות קורנפלולר
- 5 כוסות מים + 1/2 כוס מים
- 2-1 ביצים טרופות



אופן ההכנה

מכניסים קופסה אחת של שימורי תירס נסיר ייחד עם נזלי השימורים + נזלי השימורים של הקופסה הנוסף [ללא התירס].
מוסיפים מים וטוחנים חלקית עד שנארחים החיקיות קטנות של תירס.
מוסיפים את התירס הנוסף, תבלינים, פטוזיליה ורוטב סודה.
מבאים לרתיחה.

מערבעבים קורנפלולר עם חצי כוס מים קרם ומוסיפים לסירה.
מערבעבים היטב וմבשלים עוד 7 דקות.

מעבירים את הביצים הטרופות לשקית. מהוררים בקצת השקית חור קטן ומצלפים מהביצים אל תוך המרק הרותה. מבשלים עוד דקה.
אל תבהלו. הביצים מוסיפות המין למרק, והן טעימות, אווריריות. לא מרוגשים שמדובר בבביצה.

הצעת הנשיה: אפשר לפזר מעט בצל יroke,
בתיאבון!



פּוֹרוֹה



70 דקות



9 מְצֻרָּנוֹת



סִיר 6 ליטר



אופן הלהקה

מתחילה: בначת עיסה לknidlaar:

כשעה לפני הכנת המרק:
מערים מים רותחים על קמח המצה.
מוסיפים את יתר הרכיבים ומערביםם לתערובת אחת, מעט נזילת ולביקה
מעבירים למקרה.

הכנת המרק:
מבשלים את המרק על אש בינונית כארבעים וחמש דקות עד שהטעמים נפתחים
ומתבל ממרק לבנוז צהבהב-ירקרכך.
מוחזאים את עיסת knidlaar ובידיהם לחות יוצרים כדורים בקוטר של כ-2 ס"מ.
זרוקים למרק המבUBLע ומבשלים עוד כ-5 דקות.

הצעת הנשה:
שנים מנת קוסקוס בקערה וייצקים עלייה מרק.
בתיאבון!

מרק ירקות וקוביות חזיה עוף עם knidlaar

המרק – מהם. הריח – כל הבניין!
ולל פי העוזיות כאן---טעים.

מצרכים

לknidlaar:

- 4/3 כוס קמח מצה
- 3/4 כוס מים רותחים
- 2 ביצים
- 4/1 כוס שמן
- 8/1 כפית סודה לשיטה (קמצוץ ממש)
- 1 כפיתמלח או אבקת מרק סעם עוף

למרק:

- 2 בצלים קצוצים גס
- 1.5 כוסות קביפות סלרי (מהמקלות)
- 4 גזרים – טבעות – או 3 כוסות גזר גמדי או שילוב
- 3 קישואים – קביפות בערך 1.1 ס"מ או פרוסות עגבנייה
- 3 תפ"א – א – קביפות בערך 1.1 ס"מ
- 1 שימורי תירס גמדי – טבעות
- 1 כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה
- 2 פרפרז חזיה עוף חתוכים נקביות בערך 1.5*1.5 ס"מ
- 1.5 כפות חוויאן למרק
- מלח
- פלפל שחור
- 3 כפות אבקת מרק בטעם עוף
(לא חובה. ניתן ויהי צורך בעוד מלח)
- מים לכיסוי + 7-6 ס"מ

מרק פלפלים

מצרכים



אופן ההכנה

מניחים פלפלים ובצל בתבנית מרופדת ביר אפייה. מכניסים לחתום לחום גבואה 220 מעלות בשלב העליון של התנור. משאירים בתנור עד לצריבה ממש (השוליות של הירקות נעשים כהים כמעט שחורים). מערבבים מדי פעמי. מעבירים את הבצל והפלפל כסיה. מוסיפים את יתר הרכיבים למעט קרם הקוקוס. מוסיפים מים לכיסוי הירקות + ועוד כ-2 סנטימטר וմבשלים לרכיב שולגザר. טוחנים במוט טחינה מלאה. מוסיפים קרם קוקוס או שמנת לבישול ומערבבים היטב (טוחנים עוד קצת ייחד) מבשלים עוד כ-5 דקות.

הצעת הנsha: מצלפים מעט קרם קוקוס או שמנת לבישול מעל למרק. מניחים קרטונים בקערת פלפל אדום (1/4 פלפל) ושמנים בקערה. בתיאבון!

מרקם חממים התשפ"ג | העני בקר

פּוֹרוֹה
דָּקָות 45מַצְרָכִים
8 מְצֻדָּנִים

סִיר 7 לִיטָר



אָפָּן הַהֲכָה

שמים את כל הרכיבים בסיר נドך.
ממלאים מים כ-7 ס"מ מעבר לגובה הירקות.

מבשלים לרכיב של הירקות.
טוחנים חלקיים במעט.

טועמים ומתקנים תיבול.

בתאובן!



מרק ירקות נפרוי עם גרייסים

מצרכים

- 1 שקית קט ירקות - אפונה, גזר ותירס
- 1 קופסה שימורי פטריות
- 1.5 קילו דלעת - חתיכות בימניות
- 2 קולרבי - כנ"ל
- 2 בצל - רביעי טבעות
- 4 גזר - סבעות
- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 כוס גריסי פנינה
- מלח
- פלפל שחור

מרקם חמימים התחשפ"ג | העני בקר

 פורואה | חלבוי 40 דקות 8 מctrנים סיר 5 ליטר

אופן הלהקה

בシリ שמיים את השעועית עם הרוטב,
מוסיפים את יתר הרכיבים למעט הנזקיות.
מכסים במים + עוד כ-5-4 ס"מ.

מבאים לרטיחה ומבשלים כעשרה וחמש דקות - חצי שעה לריכוך כמעט מלא
 של האפונה והעדשים. אני אהבת שהם נשארים קצר פריכים.
 מערבים היטב וטעימים תיבוכ. מוסיפים מלח-פלפל לפי הצורך.

הצעת הנshaה: מוסיפים טבעות נזקיות סוויה.

בתיאבון!



מרק קטניות

ארכחה שלימה בקערה.
מרק שלא נולם או הובם.
מי שאוהבת קטניות - יאהב.
מי שלא... לא :)
אני מכינה אותו כי הוא מכיל הרובה
חלבון. משכיע, מזין.
והעיקר חמם בימים הקרים.

מצרכים

- 1 קופסה Shimori שעועית לבנה ברוטב אדום - כולל הרוטב
- 4/3 כוס אפונה יבשה
- 4/3 כוס עדשים כהות
- 2/1 כוס גרייס פנינה
- 1.5 כוסות חומוס מוכן
- 1.5 כוסות קביות סלרי ממתקות סלרי
- 4 גזר - טבעות
- 1 בצל גדול קטן
- 2 כפות אבקת מרק בטעם עז - או מלח, פלפל ומעט כורcum לפני הטעם

להנshaה:
נזקיות סוויה - טבעות. לא חובה.

מה זה בדיקן? למי מיועד?

ילדה של אימה או יומן ייחודי המאפשר לך ולילדתך שאלות להתחשב,
ולשוחה במשפטים (וגם במידבקות...)
מתנה אמיתית לכל ילדה!
מודפס בפורמט A5 בכריכה קשה, מצופה בלימינציה ונעננים מדליקים
לחוויות שימוש כיפית, מרגשת ומלאת הנאה!

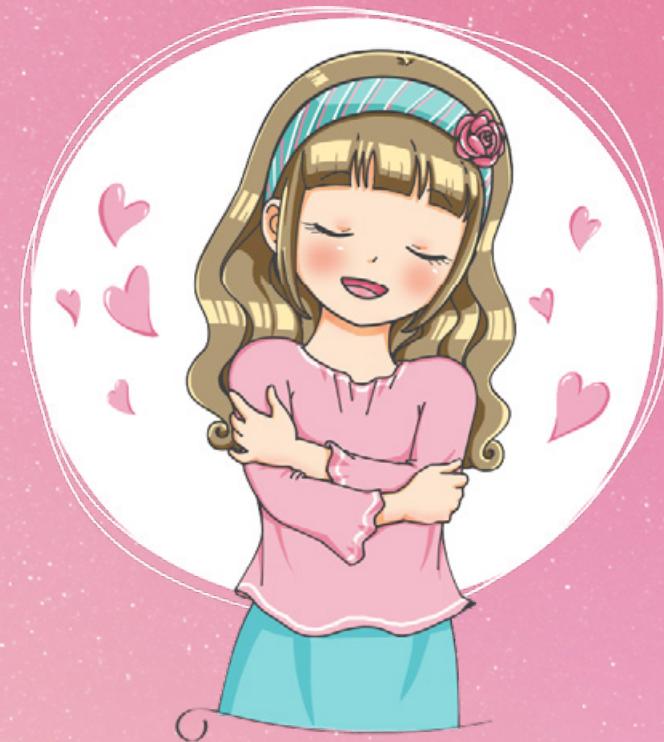


היוםן מכיל מעל 100 עמודי נייר נטול עצ שמאפשר כתיבה ומחיקה נוחה.
בסוף היום יש דף מדבקות מיוחד. יהיה כיף להדבק, לפרגן ולהח媚.
גם לך אימה, גם ילדה שלך.

אני רוצה לקבלות צזה יומן!

054-8573.646

ortalrachamim@gmail.com



ילדה של אמא

יוםן מתנה
שמאפשר לך להעניק את הילדה שלך
ולחזק את הקשר ביניכן!

אם אתה היה רוצה קשר אהוב וותה יותר עם הבית שלךvr קר יקרה ללבך?
מרגישה שחסר לך זמן איקות משותף, של ביחד, אמא ובת בל' רושי רקע
ועם משמעות שתשאיר לה וכך זיכרונות מותוקים?

היוםן הזה הוא בדיקן בשביביכן!



Delicious warm winter

נחראה
בחוּבָּרָת
הבוֹאָה

