

# DAVO

## MULTI VARKA

### DAV 1820

#### ספר מתכונים





## תוכן עניינים

סול ברוטב חמאה ולימון .....	32	הערות חשובות .....	4
ריזוטו פטריות .....	34	מתכונים בסיסיים .....	5
רטטי .....	36	כדורי בשר .....	6
מרק מינסטרונה .....	38	גולש .....	8
מרק עדשים .....	40	חמין .....	10
כריישה ואספרוגוס פריגטה .....	42	תבשיל פרגיות .....	12
מרק כריישה ותפ"א .....	44	מרק דגים .....	14
פסטה ברוקולי ואנשווי .....	46	חריימה .....	16
פסטה ירקות בשכבות .....	48	מרק בטטה .....	18
מרקוני באבינה .....	50	בקר סטריאנו .....	20
מאפין שוקולד אוכמניות .....	52	נזיד בקר .....	22
עוגת שוקולד תפוז .....	54	עוף קצ'טורה .....	24
פודינג אורז עם קווקס .....	56	חזזה עוף ברוטב חרדל .....	26
לפטן תפוחים/ריבת פטל .....	58	טלה עם ארטישוק .....	28
רוטב ראגו/רוטב עגבניות .....	60	בקלה עם כריישה ועגבניות .....	30

## הערות חשובות

### 1. בדיקות לפני השימוש

- האם המכשיר מelogler? למען שימוש בטוח, יש לנוקות את פני השטח שלו.
- האם הכמות הכלולת של המרכיבים קטנה מהקיים המקורי?
- האם פין האנטנת לחץ יתר שבמכסה נמצא במקום?
- האם אטם הסיליקון של המכסה נמצא במקום?
- האם המכסה נסגר ללא הפרעה?
- האם החיצים במכסה ובאזור חופפים ונשמעת נקיטת סגירה?
- האם נשמעות נקיות בזמן הבישול? מדובר בתופעה נורמלית שניית להפחיתה אם מגבים עודפי מים שהצטברו בין תחתית הסיר הפנימי וקרעיה המכשיר.
- האם הושאר מרוחה של מטר וחצי מעל המכשיר? המרוחה דרושה בגלל הקיטור המשחרר.
- האם יש חיפוי לחץ גבוה? כל עוד הלחץ בתחום המכשיר גבוה, המכסה לא יפתח.
- האם מגבת מטבח מונחת על המכסה? יש להסירה כדי שלא תפריע לשחרור הקיטור.

---

### 2. הערות לבישול

- מומלץ לשימוש בכלים המדידה המסופקים עם המכשיר
- יחידות המדידה הבסיסיות הן: כף = 15 מ"ל, כפית = 5 מ"ל, כוס = 200 מ"ל.
- יחידות המידה מתיחסות לכף שטוחה וכו'.
- ליד הכותרת של כל מטבח, מצוינים שם התוכנית וזמן הבישול. זמן הבישול אינו כולל את זמן הכננת המרכיבים ואת זמן הבישול המקדים עם כל ביישול אחרים.
- זמן הבישול עם המכסה בלבד המתאים, עשוי להשתנות בהתאם לטמפרטורה ההתחלתית של המכשיר והמרכיבים. אם הבדלי הזמן גדולים מ-4 דקות, מומלץ לאפס את הסיר.
- הוצאת המזון מהסיר הפנימי פרושה הוצאהו באמצעות כלים מודולריים תוך מבלי להוציא החוצה את הסיר הפנימי מתוך המכשיר תוך כדי פעולה.
- המונח קרט פרש מתיחס לשמנת סמוכה, עשרה ושמנה מאד. מערבבים ביחיד 1 כוס שמנת מתוקה ו-2 כפות ריאיון (חובצה), מכסים ומניחים בחוץ (בטמפרטורת החדר) למשך 8 עד 24 שעות (או עד שהשמן סמוכה מאד) ומערבבים היטב.

## מתכונים בסיסיים

תפריט	מרכיבים	כמות	אופן הכנה	בישול		תוכנית	דקות	לחץ	דקוות
				ארוחה	חומר				
כרובית	כרובית מים	1(200 גראם) 200 מ"ל	1. שטפו את הכרובית, חתכו אותה ווונחו את החתיכות בקערת האידוי. 2. צקו מים לתוך הסיר הפנימי. 3. הכניסו את קערת האידוי לסיר הפנימי וסגרו את המכסה.	15	1	אידוי מהיר			
אזור	אזור מים	1(270 גראם) 200 מ"ל	1. שטפו את האזור, נקנו אותו, חתכו אותו לפרוסות בעובי 7 מ"מ ווונחו את החתיכות בקערת האידוי. 2. צקו מים לתוך הסיר הפנימי. 3. הכניסו את קערת האידוי לסיר הפנימי וסגרו את המכסה.	15	1	אידוי מהיר			
אורוז חומר	אורוז מים	200 גראם 350 מ"ל	1. שטפו את האורוז החום, הכניסו אותו עם המים לסיר הפנימי וסגרו את המכסה. 2. בסיום הבישול, השאירו את האורוז בכלים עם המכסה סגור עד 10 דקות.	40	1	אורוז			
פולנטה	פולנטה חלב אב' מרק	200 גראם 480 מ"ל 600 מ"ל	1. הכניסו את כל המרכיבים (মুন্ডি חלב דל שומן) לסיר הפנימי וערבוו לתערובת אחידה. 2. סגורו את המכסה.	15	1	משקה חום			
קוקוס	קוקוס מים זמן זית	250 גראם 300 מ"ל cup	1. הכניסו את כל המרכיבים לסיר הפנימי וערבוו לתערובת אחידה. 2. סגורו את המכסה.	10	1	אידוי			
ביצה	ביצה מים	6	1. הכניסו את כל המרכיבים לסיר הפנימי. 2. סגורו את המכסה.	20	1	אידוי מהיר			
חזיה עופ	חזיה עופ מים מלח ופלפל	4 חת' 440 מ"ל קוֹרְט	1. תבלו את חתיכות חזיה העוף במלח ובפלפל ווונחו את החתיכות בקערת האידוי. 2. צקו מים לתוך הסיר הפנימי. 3. הכניסו את קערת האידוי לסיר הפנימי וסגרו את המכסה.	30	1	אידוי מהיר			
דגים לבנים	דגים מים מלח ופלפל	4 חת' 400 מ"ל קוֹרְט	1. תבלו את הדגים במלח ובפלפל ווונחו את החתיכות בקערת האידוי. 2. צקו מים לתוך הסיר הפנימי. 3. הכניסו את קערת האידוי לסיר הפנימי וסגרו את המכסה.	20	0	אידוי מהיר			

כדורי בשר





## • מרכיבים ל-4 סועדים

לקציצות: 1 ק"ג בשר טחון פריגית, הודו או בקר, 3 בצלים גדולים, פלפל,מלח וכמון, אגוז מוסקט מגורד, זר כוסברה, מעט שמן.

לרוטב: בצל גדול, 2 שיני שום, רסק עגבניות, אבקת מרק עוף או בקר,פלפל ומלח, מעט כמון, פפריקה מתוקה או חריפה לפי הטעם, 3-4 עגבניות מגורדות, מעט שמן זית,  $\frac{1}{2}$  כוס מים.

## • אופן ההכנה

1. קצצו גס את הבצל.
2. קצצו דק את הccoliברה.
3. ערबבו את כל מרכיבי הקציצות וצרו מהן קציצות בגודל הרצוי.
4. ערबבו את כל מרכיבי הרוטב.

## • אופן הבישול

5. **חממו את המכשיר 5 דקות עם מכסה פתוחה.**
6. צקו מעט שמן לתוך הסיר וטגןו בו קלות את הקציצות.
7. הוציאו החוצה מהסיר את הקציצות.
8. טגןו את הבצל והשום בתוך הסיר ולאחר כך הוסיפו פנימה את שאר מרכיבי הרוטב.
9. חממו עם מכסה פתוחה עד לרתיחה והוסיפו את הקציצות שהוכנעתם קודם.
- 10. בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**

• מומלץ להגיש לצד תבשיל ירקות שורש או תבשילי קד'ירה.



גולש





## • מרכיבים ל-4 סועדים

1 ק"ג חתיכות בשר בקר ירך או כתף, 1 בצל גדול, 3 שיני שום, 100 גרם רסק עגבניות, פלפל ומלח, פפריקה מותoka,  $\frac{1}{4}$  כוס יין אדום חצי יבש, 2 כפות שמן צמחי.

⋮

## • אופן ההכנה

1. פרסו דק את הבצל.
2. חתכו את הבשר לחתיכות בגודל 2-3 ס"מ ותבלו במלח ובפלפל.

## • אופן הבישול

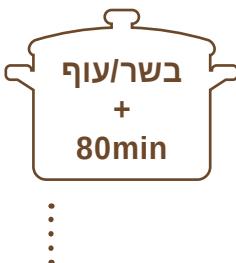
3. חמנמו את המכשיר 3 דקות עם מכסה פתוחה.
4. צקו 2 כפות שמן זית לתחתית הסיר הפנימי וטאגנו בו את הבצל והשום.
5. לאחר התרככות הבצל, הוסיפו את חתיכות הבשר לצריבה מהירה במשך דקה או שניים.
6. הוסיפו את שאר המרכיבים יחד עם 2 כוסות מים וכסו במכסה.
7. בשלו בלחץ 0 במשך 50 דקות.

- 
- מומלץ להגיש לצד תבשיל ירקות שורש או תבשיל קדира.



חכ'ל





## • מרכיבים ל-4 סועדים

1 כוס שעועית לבנה,  $\frac{1}{2}$  כוס ארגירן חומוס מושרים,  $\frac{1}{2}$  כוס חיטה, 6-5  
שיני שום, 4 תפוחי אדמה מקולפים, 4 ביצים, 1 בצל חתוך לפרוסות, מעט  
שמן, 1 ק"ג שוקי עוף או שפונדרה בקר חתוך לקוביות, 1 כפית כמון,  $\frac{1}{2}$   
כפית פלפל שחוז, 2 כפות פפריקה, 2 כפות סילאן, מעטמלח ופפריקה  
חריפה לפי טעם אישי, 2 כפות רסק עגבניות.

## • אופן ההכנה

1. השרו את השועועית והחומרה במים במשך הלילה.
2. קלפו את תפוחי האדמה.
3. חתכו את הבצל.

## • אופן הבישול

4. חמנמו את המכשיר 3 דקות עם מכסה פתוחה.
5. צקו 2 כפות שמן זית לתחתית הסיר הפנימי וטאגנו בו את הבצל והשום.
6. לאחר התרככות הבצל, הוסיפו את חתיכות הבשר להשחמה קלה.
7. הניחו מעל את כל הקטניות, תפוחי האדמה, הביצים והתבלינים.
8. מלאו במים עד לכיסוי כל המרכיבים.
9. הוסיפו מעל מעט סילאן, הרתוחו וכסו במכסה.
10. בשלו בלחץ 0 במשך 50 דקות.

• לחמין צמחוני ניתן להוסף תערובת פירות יבשים במקום הבשר 

תבשיל פרגיות





⋮

### מרכיבים ל-4 סועדים

1 בצל בינוני, 1 ק"ג פריגיות,מלח ופלפל

### אופן ההכנה

1. פרסו דק את הבצל.

### אופן הבישול

2. חמנמו את המכשיר **3 دقotto עם מכסה פתוחה**.
3. הוסיפו את הפריגיות, חצי כוס מים ואת התבליינים.
4. הרתיחו וכסנו במכסה.
5. בשלו בלהז **0 במשך 30 دقotto**.

• מתאימים לצד כל תוספת: אורז, תפוא, פירה, או קוסקוס.



מרק דגים





### מרכיבים ל-4 סועדים

דג שלם (בורי, דניס או סלמוני) מפולט (ללא עצמות) וחתוך לחתיכות קטנות,  $\frac{1}{2}$  ראש שום, 2 בצל בינוני, 1 שורש סלרי, 3 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות, 2 עגבניות חתוכות לקוביות, מעט טימין, מעט זעפרן

⋮

### אופן ההכנה

1. חתכו את הדג לקוביות.
2. חתכו את הירקות לקוביות.

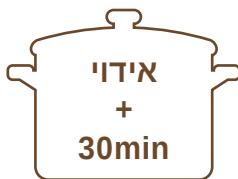
### אופן הבישול

3. חמנמו את המכשיר **5 דקות עם מכסה פתוחה**.
4. הכניסו לסיר את כל המרכיבים.
5. מלאו במים עד לכיסוי כל המרכיבים וכסו במכסה.
6. **בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.**

- 
- מומלץ לפזר פטרוזיליה מעל המנה לפני ההאגשה.

חֲרֵימָה





## מרכיבים ל-4 סועדים :

1 ק"ג דגים (דג הנסיכה או דג סול), 3 פלפל אדום חתוך לרצועות, 1 פלפל י록 חריף, 3 עגבניות פרוסות, 7-6 שיני שום, זר כוסברה, מעט שמן, 2 כפות פפריקה מתוקה,מלח ופלפל.

⋮

## אOPEN ההכנה :

1. חתכו את הדגים לרצועות לרוחב.
2. חתכו את העגבניות לפרוסות.
3. קצצו דק את זר הкусברה.

## אOPEN הבישול :

4. **חמנמו את המכשיר 5 דקות עם מכסה פתוחה.**
5. הניחו בתחתית הסיר את הפלפלים, השום החתוך, פרוסות העגבניות והפלפל החריף.
6. סדרו מעל את הדגים.
7. צקו מעל את השמן.
8. פזרו מעל את התבליינים כולל כמות נדיבה של הкусברה הקצוצה וכסו במכסה.
9. **בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.**

• מומלץ להגיש עם חלה או לחם.

מרק בוטטה





⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

1 ק"ג בטטות, 2 בצל גדול, 2 שיני שום, 2 גזרים,  $\frac{1}{2}$  ק"ג דלעת, 2 אבעול, סלרי, פלפל ומלח, 1 כף שטוחה אבקת מרק עוף.

## • אופן ההכנה

**1.** חתכו את הירקות לקוביות.

## • אופן הבישול

**2.** חממו את המכשיר **5 דקות עם מכסה פתוחה**.

**3.** הכניסו לסיר את כל המרכיבים.

**4.** מלאו במים עד לכיסוי כל המרכיבים וכסו במכסה.

**5. בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**

**6.** בסיום הבישול, טחנו את המרק עד לקבלת מרקם אחיד.

• מומלץ לקשט בעשבי תיבול או קROUTנים לפני ההגשתה.

בקר סטראובנוג





## מרכיבים ל-4 סועדים :

400 גרם פילה בקר, 2 כפות קמח חיטה, 2 כפות אבקת פפריקה,  $\frac{1}{2}$  סלט, פלפל י록, 12 פטריות כפתוחה, 8 כפות שמן, 8 כפות ברנדוי, מעט שמן זית, 2 כפות שום קצוץ, 2 כפות בצל קצוץ, 3 עגבניות מגורדות, כוס וחצי רוטב סטייק.

⋮

## אופן ההכנה :

1. חתכו את הבשר לריצועות דקota בעובי 2.5 ס"מ ותבלו במלח ובפלפל.
2. ערבבו עם קמח חיטה ואבקת פפריקה.
3. פרסו דק את הבצל והפלפל הי록 דק. פרסו את סלט לחטיות בעובי 5 מ"מ.
4. חתכו את הפטריות לאربעה חלקים שווים.

## אופן הבישול :

5. **חמו את המכשיר 10 דקות עם מכסה פתוחה.**
6. המיסו מחייבת מכמות השמן בסיר הפנימי וטאגנו בו את הבצל. לאחר התרכחות הבצל, הוסיפו את בשר הבקר, הפלפל היוק ושאר השמן וಹמשיכו לטאג במשך 15 דקות.
7. צקו לתבשיל ברנדוי וטאגנו במשך 5 דקות עד שהאלכוהול מתאדיה. הוציאו את כל התבשיל מתוך הסיר הפנימי וחלקו למנות.
8. צקו 2 כפות שמן זית לתחתית הסיר הפנימי והוסיפו שום קצוץ דק, בצל ופטריות. טאגנו במשך 5 דקות.
9. הוסיפו את העגבניות המגורדות ורוטב הסטייק וערבבו. הוסיפו למנות מסעיף >7< וחסוך וחסוך במכסה.
- 10. בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**



- בעת טיגון בקר, לא מומלץ לבחוש לעיתום קרובות אלא רק כדי להבטיח שהקמח לא יחרך או ידבק.

- מומלץ לפזר את הפטרוחיליה מעל המנה רק לפני ההאגשה.



כזיד בקר





## • מרכיבים ל-4 סועדים

500 גרם בשר בקר (עין עגולה), 2 כפות רוטב וורצ'יסטר, 2 כפות שום חיטה, 2 כפות מלחית עגבניות, 2 כפות אבקת פפריקה, 2 כפות שום קצוץ, 2 כפות פטרוזיליה קצוץה, 8 כפות שמן זית, בצל ואזר, 2 גבעול, 2 סלרי, תפוח אדמה, פפריקה צהובה, כוס רסק עגבניות, עליה דפנה, 2 כוסות ציר עוף, מעט מלח ומעט פלפל.

## • אופן ההכנה

- חתכו את הבשר לחטichות עבות. ערבו עם רוטב וורצ'יסטר, אבקת פפריקה, שום קצוץ, 4 כפות שמן זית, מלח, ופלפל. השרו במשך 20 דקות.
- חתכו בצל, אזר, סלרי, תפוח אדמה, ופפריקה לחטichות בגודל נגיסה.
- צפו את הבשר מסעיף <1> בקמח חיטה. צקו 2 כפות שמן זית לתחתית המחתה המחומרנת. טגוו את הבשר עד שהוא הופך חום.
- שמרו על ציר העוף חם.

## • אופן הבישול

- חמוו את המכשיר במשך 3 דקות עם מכסה פתוחה.**
- צקו 2 כפות שמן זית לתחתית הסיר הפנימי והוסיפו בצל. טגוו במשך 5 דקות.
- הוסיפו את האזר, תפוח האדמה, הסלרי, והפפריקה. טגוו במשך 10 דקות.
- הוסיפו את בשר הבקר, מלחית העגבניות ורסק העגבניות. טגוו במשך 5 דקות.
- הוסיפו את עליה הדפנה וציר העוף. כסו במכסה.
- בשלו בלחץ 0 במשך 50 דקות.**

- לאחר שהבישול הסתיים, תבלו במלח ופלפל.
- פיזרו מעל את הפטרוזיליה הקצוץה.



- אם אתם משתמשים בקוביות מרק עוף, המיסו אותן היטב-ב-600 מיל מים רותחים לפני השימוש.



עוג קצ'טורה





**בשר/עוף**  
+  
**40min**

⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

8 כרעים עופ, מעטמלח ופלפל, 4גביעי רוזמרין, 3 בצלים, 10 חתיכות שום, 6 כפות שמן זית, כוס יין אדום, 10 זיתים מושחרים, 10 זיתים יוקרים, 3 כוסות רוטב עגבניות, 8 פלפלוני צ'ילי.

## • אופן ההכנה

1. נקנו את רגלי העוף מתחת למים זורמים. יבשו אותם במאגבת מטבח. תבלו במלח ופלפל.
2. הניחו רוזמרין על כרעי העוף. כסו בניילון נצמד והשרו למשך 20 דקות.
3. חתכו את הבצל לחתיכות באודל נגיסה. חתכו את השום גם.

## • אופן הבישול

4. צקו 2 כפות שמן זית בתחתית המחתבת מסעיף <4>. טגןו את בצל וטגןו על אש נמוכה עד שהבצל הופך שקוף. הניחו בצד בונדרד.
5. צקו 4 כפות שמן זית בתחתית המחתבת מסעיף <4>. טגןו את רגלי העוף ברינדלה על אש חזקה עד שייהפכו קלויים ופריכים ויקבלו גוון צהבהב.
6. צקו יין אדום והשאירו עד שתיתנדף ממנו האלכוהול.
7. הוסיפו את כל המרכיבים מסעיפים <4> ו-<5> לסיר הפנימי. תבלו במלח ופלפל וכסו במכסה.
8. **בשלו בלחץ 0 במשך 40 דקות.**



- כדי שכרעי העוף לא יתקלקל, עדיף להשרות אותו בתוך המקרר.
- מומלץ לפחות את הפטרוזיליה מעל המנה רק לפני ההאגשה.



חזה עוף ברוטב  
חרדל





אידוי  
+  
50+30min

⋮

## מרכיבים ל-4 סועדים :

4 חתיכות חזיה עוף (כ- 680 גרם), 400 גרם פטריות, 4 שיני שום, כוס ציר עוף,  $\frac{1}{2}$  כוס יין לבן, 2 כפות חרדל, 3 כפות שמן, מעט מלח ופלפל.

### אופן ההכנה :

1. תבלו את חתיכות חזיה העוף במלח ופלפל.
2. התכו את הפטריות לצורת '+'. קצצו את השום.
3. חממו את ציר העוף.

### אופן הבישול :

4. צקו שמן זית למחתבת מוחוממת. צלו כל צד של חזיה העוף במשר כ- 3 דקות עד שיישחמו. הניחו אותם על צלחת.

**5. חממו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**



2

6. צקו כף שמן זית לתחתית הסיר הפנימי.

7. הכניסו פנימה את השום לתוכו וטאגנו במשך 3 דקות. הוסיפו את פטריות הכבтвор ותבלו ברבע כפית מלח. טאגנו במשך 7 דקות.



5

**8. בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.**

11. בסיום הבישול הוסיפו את היין הלבן עם 3 כוסות מים וחרדל וכוסו במכסהה.



7

12. אפסו את "פונקציה" ו- "זמן".

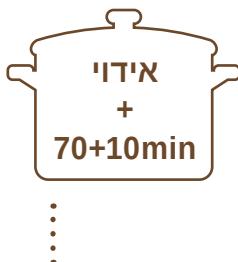
**13. בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**

- בעת צליית חזיה עוף במחתבת, עדיף להשתמש במחתבת לארון.
- מומלץ לפזר את הפטריות מעל המנה רק לפני האגשה.



טלה עם ארטישוק





## מרקם ל-4 סועדים :

700 גרם בשר טלה ללא עצמות, בצל, 450 גרם עגבניות, 400 גרם ארטישוק (מוחן), כף רסק עגבניות, כף סוכר, 150 מ"ל יין לבן, 2 כפות שמן זית, 2 כפות אורגנו טרי, 85 גרם זיתי קלמטה, מרכיבים למרינדה (רכז שווה ערך לליימון שלם, 3 כפות שום קצוץ,  $\frac{1}{2}$  כוס שמן זית, כף אבקת כמון, מעט מלח ופלפל).

## אOPEN ההכנה :

1. חתכו את בשר הטלה לחטיכות בגודל נגיסה.
2. קצצו דק את הבצל. חתכו עגבניות בגודל דומה לחטיכות בשר הטלה.
3. חתכו את הארטישוק לחטיכות בגודל נגיסה.
4. ערבבו את כל המרכיבים למרינדה.
5. ערבבו את חטיכות בשר הטלה במרינדה והשרו למשך כשעה.

## אOPEN הבישול :

6. צקו כף שמן זית למחתבת מחוממת. טאגנו את בשר הטלה עד שיישחים והניחו בצד.
7. צקו שוב כף שמן זית למחתבת מחוממת. טאגנו את הבצל עד שייתרכך והניחו בצד.



### חמו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.

8. הכניסו את בשר הטלה והבצל לתוך הסיר הפנימי. הוסיפו רסק עגבניות וטאגנו למשך 5 דקות.
9. הוסיפו יין לבן והרטיחו למשך 5 דקות, במכסה פתוחה.



### בשלו בלחץ 1 במשך 50 דקות.

10. הוסיפו עגבניות, סוכר, אורגנו וזיתי קלמטה. כסו במכסה.
11. בסיום הבישול, פתחו את המכסה, הוסיפו ארטישוק וערבבו בעדינות.
12. אפסו את "פונקציה" ו- "זמן".



### בשלו ללא מכסה במשך 10 דקות.

- בעת שימוש באבקת אורגנו, השתמשו רק במחצית מהכמות של אורגנו טרי.

טיג

בקלה עם  
כריישה ועגבניות





## • מרכיבים ל-4 סועדים :

35 גרם כרישה, שתי כוסות עגבניות שריר, 4 חתיכות של בשר בקלה (~ 170 ~ 200 גרם), קורט מלח ופלפל, 2 כפות שמן זית, כף ארידת לימון, 4 כפות מיץ לימון, 3 גבעולי טימין טרי.

⋮

## • אופן ההכנה :

1. חתכו את הכרישה לפרוסות בעובי 7 מ"מ. הוציאו החוצה את קצה הגבעול של כל עגבנית שריר.
2. פרסו את הבקלה לפרוסות בעובי 2.5 ס"מ. הסירו ממנה את הלחות במאגבת מטבח ותבלו במלח ופלפל.

## • אופן הבישול :

3. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.
4. צקו שמן זית על תחתית הסיר הפנימי; הכניסו פנימה את הכרישה, שלישי כף ארידת לימון, 2 כפות מיץ לימון, מלח, פלפל וגבול טימין ותגנו במשך 5 דקות.
5. הוסיפו את הבקלה, עגבניות השריר, ואחר הטימין, מיץ הלימון והאגידה שלו. כסו במכסה.
6. בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.

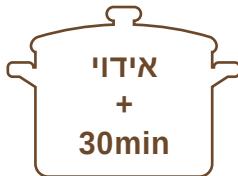


• בעת שימוש באבוקט אורגân, השתמשו רק במחצית מהכמות של ארגאנו טרי.



סול ברוטב חמאה  
ולימון





⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

474 גרם דג סול פרוס (שווה ערך ל 4 דגים שלמים), 100 מ"ל יין לבן יבש, 6 פרוסות לימון (בעובי 3 מ"מ), כף מיץ לימון, 45 גרם חמאה קרה, 2 גבעולי שמייר, 2 כפות בצל קצוץ, קורט מלח ופלפל.

## • אופן ההכנה

**1.** גלאלו את פרוסות הסול לאחר שתיבילתם אותן.

## • אופן הבישול

**2.** חממו את המכשיר ללא מכסה במשך **5 דקות**.



**3.** מזוגו יין לבן לתוך הסיר הפנימי. הרתיחו במשך **5 דקות** עד שהאלכוהול מתנדף.

**4.** הניחו את פרוסות הלימון מתחתית הסיר הפנימי. הניחו עליהם את פרוסות הסול המתוגלאות וכסו במכסה.

**5.** בשלו בלחץ **0** במשך **20 דקות**.

**6.** הוציאו את תבשיל הסול מתוך הסיר הפנימי. הכניסו מיץ לימון וחמאה לתוך הסיר הפנימי. ערבו להכנת רוטב ותבלו במלח ופלפל.

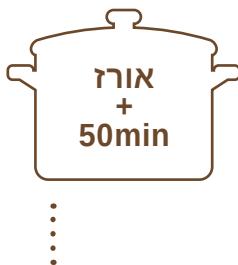
**7.** השתמשו במסנן כדי לסנן את הרוטב מסעיף <6>. פזרו את הרוטב על התבשיל הסול ופזרו מעל גם שמייר ובצל קצוץ.

• כדי להפחית מחמייצות הלימון, ניתן לערבות את הרוטב כמעט קרים פרש.



ריזוטו פטריות





## • מרכיבים ל-4 סועדים

כוס אורז, 15 גרםПетריות פורצ'יני (מיובשות), שנ שומ, 50 גרםПетריות כפתור, 50 גרםПетריות צדפת מלך, G 30G 30 גרםПетריות צדף פלאאורוטס טריות, 3 כוסות ציר עוף, 50 גרם בצל קצוץ, כף טימון (יבש), 30 מ"ל יין לבן, כף שמן זית, מעט פטרוזיליה, קורט מלח ופלפל.

## • אופן ההכנה

1. שטפו את האורז וספאו ממנו את הלחות.
2. השרו את פטריות הפורצ'יני במים. ספאו מהם את הלחות. קצזו דק אותם ואת השום.
3. חתכו את פטריות הפתור ואת פטריות צדפת המלך לחתיכות בעובי 7 מ"מ. קצזו דק את פטריות צדף פלאאורוטס.
4. שמרו על ציר העוף חם.

## • אופן הבישול



### 5. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.

6. חמוו את השמן בסיר הפנימי. הוסיפו שום ובצל וטגוו במשך 5 דקות.

7. הוסיפו את כל הפטריות והטימון וטגוו במשך 5 דקות.

8. הוסיפו את האורז, צקו עליו יין לבן והרתויחו במשך 10 דקות עד שהאלכוהול מתנדף.

9. צקן פנימה את ציר העוף החם וכסו במכסה.

### 10. בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.

11. לאחר הבישול, צקו מעל שמן זית וערבבו היטב. פזרו מעל פטרוזיליה קצוצה. תבלו במלח ופלפל.

- ניתן להחליף את סוג הפטריות.

- המיסוך קויבית מרתק לציר העוף-ב-600 מ"ל מים רותחים.



לטטי





## • מרכיבים ל-4 סועדים

24 גרם בצל, 180 גרם פפריקה אדומה, 180 גרם פפריקה צהובה, 3 שיני שום, 140 גרם חצאים, 400 גרם קישואים, 400 גרם עגבניות (משומרות), 3 כפות שמן זית, 2 כפות פטרוזיליה קצוצה, כוס וחצי רוטב עגבניות, כף חומץ בלסמי, קורט מלח ופלפל

⋮

## • אופן ההכנה

1. חתכו את הבצל לחתיכות בגודל ס"מ וחצי על ס"מ וחצי. הסירו את הזרעים מכל סוגי הפפריקה וחתכו אותה בגודל ס"מ כמו את הבצל.
2. קצצו את השום. חתכו את החצאים וקישואים לחתיכות בגודל ס"מ על ס"מ.
3. נקו והסירו את הזרעים מהעגבניות המשומרות וקצצו אותן לחתיכות עבות.

## • אופן הבישול

4. **חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**
5. צקו שמן זית על תחתית הסיר הפנימי. הוסיפו בצל, שום ופטרוזיליה וטגןו במשך 5 דקות.
6. הוסיפו  $\frac{1}{4}$  כפית מלח יחד עם פפריקה, חצאים וקישואים וטגןו במשך 5 דקות.
7. הוסיפו רוטב עגבניות ועגבניות משומרות, ערלבבו היטב וכיסו במכסה.
8. **בשלו בלחץ 0 במשך 40 דקות.**
9. לאחר הבישול, תבלו במלח ופלפל, הוסיפו חומץ בלסמי וערלבבו היטב.



• מומלץ לצד אורז לבן או פירה.



מרק מינסטרונה





## • מרכיבים ל-4 סועדים

100 גרם קישואים, 50 גרם בצל, 80 גרם עגבניות, 80 גרם תפ"א, 80 גרם מקרוני, 40 גרם כרוב, 40 גרם אוזר, 20 גרם סלרי, 2 שניי שום, 4 אבעולי פטרוזיליה, 8 כוסות ציר עוף, 6 עגבניות שלמות (משומרות), קורט מלח ופלפל.

### • אופן ההכנה

1. חתכו את הקישואים, הבצל, העגבניות, תפוחי האדמה, הכרוב, האוזר והסלרי לקוביות בגודל 7 ~ 8 מ"מ.
2. קצצו את השום ואבעולי הפטרוזיליה.
3. פרסו את העגבניות המשומרות לפרוסות עבות.
4. שמרו על ציר העוף חם.

### • אופן הבישול

5. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך 10 דקות.
6. טגוו את הבצל והשומן הקצוץ במשך 3 דקות.
7. כאשר הבצל הופך שקוף, הוסיפו את שאר הירקות, כולל העגבניות המשומרות, וטגוו במשך 15 דקות.
8. הוסיפו את המקרוני וציר העוף וכסו במכסה.
9. בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.
10. לאחר שהבישול הסתיים, פזרו את הפטרוזיליה הקצוצה ותבלו במלח ופלפל.



- אם אתם משתמשים בקוביות מר크 עוף, המיסו היבט ב-600 מ"ל מים רותחים לפני השימוש.

מרק עדשים





מרק/רוטב  
+  
50min

⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

½ ק"ג בשר בקר טחון, 1 בצל, 1 אגרה, 3 שיני שום, כוס וחצי עדשים (מקופסת Shimorim), 2 כפות רסק עגבניות, כפית וחצי של טימין (יבש), 3 כוסות ציר עוף, 2 כוסות מים, כפית וחצימלח, וכפית וחצי פלפל שחור.

## • אופן ההכנה

1. חתכו דק את הבצל.
2. חתכו את האגרה לפרוסות בצורת חצי ירח בעובי 6 מ"מ.
3. קצצו את השום. סנוו ושתפו מעט את העדשים.
4. חמןו את ציר העוף.

## • אופן הבישול

- 5. חמןו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**
6. טאגנו את הבשר בסיר הפנימי במשך 10 דקות.
7. הוסיפו את הבצל הקצוץ והאגר וטאגנו במשך 4 דקות נוספות.
8. טאגנו את השום במשך 30 שניות עד שנייתן להריח את האромה.
9. הוסיפו את רסק העגבניות וטאגנו במשך 5 דקות נוספות.
10. הוסיפו את העדשים, הטימין, ציר העוף ומים וכיסו במכסה.
- 11. בשלו בלחץ 1 במשך 25 דקות.**
12. לאחר שהבישול תבלו במלח ופלפל.



• לאחר הבישול, ניתן להוסיף כף חומץ כי אין.



# כריישה ואספרגוס פריגטה





⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

250 גרם כריישה, 250 גרם אספראגוס, 70 גרם פטריות ריחניות, 110 גרם גבינת אמנטיל, 8 ביצים, קורט מלח ופלפל, 2 כפות חמאה.

### • אופן ההכנה

1. חתכו את הكريישה לפרוסות ברוחב ס"מ. קצזו את השורשים של האספראגוס ופרסו אותו לקטעים באורך 2 ס"מ.
2. קצזו את הגבעולים של הפטריות הריחניות ופרסו אותם לחטיות. חתכו את גבינת האמנטיל לקוביות בגודל ס"מ.
3. הקצינו את הביצים. ערבו פנימה את גבינת האמנטיל, המלח והפלפל.

### • אופן הבישול

4. **חמוו את המசיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**
5. המיסו את החמאה בסיר הפנימי וטאגנו בה את הكريישה במשך 3 דקות.
6. הוסיפו את האספראגוס והפטריות הריחניות ופזרו מעט מלח מעל. המשיכו לטגן במשך 7 דקות נוספות.
7. שפכו פנימה את הביצים הטרופות וערבו היטב. כסו במכסה.
8. **בשלו בלחץ 1 במשך 20 דקות.**



- לפני ההגשה, פזרו מעל גבינת פרמזן או הוסיפו רוטב עגבניות.



# מרק כריישה ותפ"א





## • מרכיבים ל-4 סועדים

500 גרם תפוחי אדמה, 520 גרם בצל, 76 גרם מהחלק הלבן של כריישה, 4 כוסות מים, 3 כפות חמאה, 2 כוסות קرم פרש, קורט מלח ופלפל.

### • אופן ההכנה

1. קלפו את תפוחי האדמה וורדו אותם. השרו במים כדי להסיר עמילן.
2. גרדו בצל. חתכו את הكريישה ל-2 ~ 3 חתיכות ופרסו אותן לאורן.
3. חממו את המים.

### • אופן הבישול

4. **חממו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**
5. טגנו חמאה בסיר הפנימי במשך 5 דקות.
6. שחוו את כל הנזולים מתפוחי האדמה, הוסיפו אותם לחמאה והמשיכו לטגן 5 דקות נוספת.
7. הוסיפו שומן צמחי. כסו במכסה.
8. **בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**
9. לאחר ירידת הלחץ לאפס בגמר הבישול, פתחו את המכסה. הכניסו פנים בלנדר ורסקו את המרכיבים עד דק.
10. אפסו "פונקציה" ו"זמן".
11. הוסיפו קرم פרש.
- 12. בשלו ללא מכסה במשך 10 דקות.**



- לפני ההגשה פזרו מעל שמן זית או קרוטונים פריכים.



# פסטה ברוקולי ואנשובי





## • מרכיבים ל-4 סועדים

200 גרם פסטה, אשכול ברוקולי, אשכול כרובית, 2 שניי שום, 4 חתיכות אנשובי, 3 פלפלוני צ'ילי, 45 גרם חמאה, 2 וחצי כוסות מים, 30 גרם אבינה פרמן מגורדת, קורט מלך ופלפל

⋮

## • אופן ההכנה

1. הפרידו את אשכולות הברוקולי והכרובית והפרידו את הגבעול של הברוקולי.
2. קצצו שום ואנשובי. ביצעו לשתיים את פלפלוני הצ'ילי.
3. חממו את המים.

## • אופן הבישול

### 4. חממו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.

5. המיסו את החמאה בסיר הפנימי והוסיפו את השום ופלפלוני הצ'ילי. טאגנו במשך 3 דקות עד שמרחים את הריח.
6. הוסיפו את גבעול הברוקולי והאנשובי וטאגנו במשך 2 דקות.
7. הוסיפו ברוקולי וכרובית וטאגנו במשך 5 דקות נוספת.
8. הוסיפו את הפסטה והמים וכסו במכסה.
9. אפסו את "פונקציה" ו"זמן".



### 10. בשלו בלחץ 0 במשך 20 דקות.

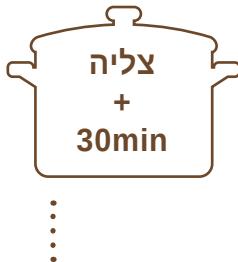
11. בגמר הבישול, פתחו את המכסה, ערबבו עם אבינה פרמן מגורדת ותבלו במלח ובפלפל.

• בעת הוספת אבינה פרמן, הוסיפו גם שמן זית לשיפור הטעם.



# פודת ירקות בשכבות





**• מרכיבים ל-4 סועדים**

3 פרוסות לוגניה, חציל, קישוא, 500 גרם עגבניות מבושלות, 50 גרם אבינה פרמזן מגורדת, 100 גרם אבינה מוצרלה קפואה, כוס רוטב עגבניות, מעט שמן זית, קורט מלח ופלפל, 5 עלי בזיליקום.

### **• אופן ההכנה**

1. הוציאו את קצה הגבעול של החציל והקישוא. חתכו אותם לאורך לפרוסות בעובי ס"מ. פזרו מעל מלח ופלפל וחניכו למשך 20 דקות.
2. קצצו עבה את אבינה המוצרלה הקפואה ועהגבניות.
3. ביצעו את הלווניה לשניים עם הידיים.

### **• אופן הבישול**

4. צקו שמן זית למחבת איריל וצלו עד שעל פרוסות החציל והקישוא מוטבעים עקבות האיריל.



5. הניחו בסיר הפנימי את פרוסות הקישוא ועליון רוטב עגבניות, אבינה פרמזן, אבינה מוצרלה, לוגניה, עגבניות, אבינה מוצרלה ופרוסות החציל בסדר החזר על עצמן. פזרו מעל אבינה פרמזן מגורדת.

### **• בשלו בלחץ 2 במשך 30 דקות.**



6. לפני הagationה, עטרו בעלי בזיליקום.

- "עהגבניות מבושלות" הן עגבניות מהן הוסרו הזרעים והקליפה ונחתכו לקוביות בגודל ס"מ.
- אם אין מחבת איריל, ניתן להשתמש במחתבת רתילה.
- סדר השכבות ניתן לשינוי בתנאי שהלווניה צמודה לשכבות העגבניות.



מקרכני בגבינה





**משקה חם  
+  
30min**

⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

2017גרם אבינה צ'דר, 200 מ"ל חלב, 2016גרם מקרוני, רוטב בשמל (20 גראם חמאה, 20 גרם קמח חיטה, מעט אגוז מוסקט, קורט מלח ופלפל).

### • אופן ההכנה

1. פרסו את אבינה הצ'דר והניחו בצד.
2. חממו את החלב.

### • אופן הבישול

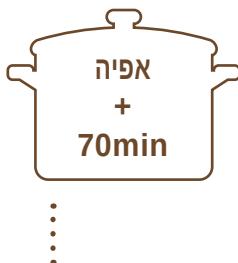
3. המיסו את החמאה בסיר מוחומם בחום נמוך.
4. הסירו מהחימום, הוסיפו קמח חיטה וערבבו.
5. החזרו את הסיר לחום נמוך תוך המשך ערבות עד שהרייח מתוק והמראה מבrix.
6. הסירו מהחימום, הוסיפו חלב בהדרגה וערבבו היטב באמצעות מטרף.
7. החזרו את הסיר לחום נמוך והמשיכו לערבב עד שמדולל לנוזל. הוסיפו מעט אגוז מוסקט, מלח ופלפל.
8. הוסיפו מקרוני ורוטב בשמל וחלב לסיר הפנימי וערבבו.
9. פזרו מעל אבינה צ'דר וכסו במכסה.
10. **בשלו בלחץ 1 במשר 30 דקות.**
11. בגמר הבישול המתינו כ-10 דקות, פתחו את המכסה ותבלו במלח ופלפל.



- ניתן להוסיף אבקת פפריקה לפי הטעם.

# מאפין שוקולד אוכמניות





## • מרכיבים ל-4 סועדים

75 גרם חמאה, 75 גרם סוכר, 50 גרם אוכמניות קפואות, 82 גרם קמח,  
2 גרם אבקת אפייה, כף קמח חיטה, כפית תמצית וניל, כף אבקת FOS  
40 גרם שוקולד צ'ייפס, 4 TAB אולומיניום למאפיין.

## • אופן ההכנה

1. הפשירו את החמאה, הביצים, והאוכמניות לטמפרטורת החדר.
2. ערבבו קמח עם אבקת האפייה וונפו במסנן.
3. הסירו לוחות מהאוכמניות, פזרו עליהם קמח חיטה וערבבו קלות.
4. המיסו חמאה וערבלו לתוכה בהדרגה סוכר ואבקת FOS באמצעות מטרף.
5. הוסיפו פנינה בהדרגה ביצה ותמצית וניל והמשיכו להטריף.
6. הוסיפו בהדרגה את הקמח מסעיף <2> וערבבו עדינות.
7. הוסיפו שבבי אוכמניות ושוקולד וערבבו עדינות.
8. בעזרת שקיית זילוף, מלאו בבלילה שני שליש מגובה TAB אולומיניום למאפיין.

## • אופן הבישול

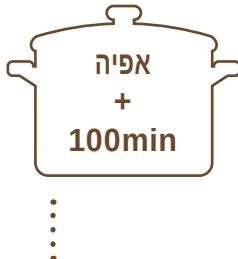
9. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.
10. הניחו את TAB אולומיניום במixer הפנימי וכסו במכסה.
11. בשלו בלחץ 0 במשך 60 דקות.



- הקפידו להפסיק את האוכמניות תוך כדי ספיגת הלחות.
- החמאה צריכה להיות מספיק רכה לשקו בלחיצת אצבע.
- בעת חוספת מרכיבי אבקה, ערבבו אותם בתנוגות קיפול פנינה.
- שימו לב שלא יהיה מגע בין TAB אולומיניום כדי שלא ידבקו זה להז.

עוגת שוקולד חפוז





## • מרכיבים ל-4 סועדים

60 גרם שוקולד מריר קצוץ עבה, 2 תפוזים, 90 גרם חמאה, 191 גרם קמח חיטה, 38 גרם אבקת קקאו, 7 גרם אבקת אפייה, 2.5 גרם מלח, 140 גרם סוכר, 2 ביצים, 2 כפות חלב, לפזר מעל הבלילה (45 קוביית חמאה קרות, 30 גרם סוכר), 1900 מ"ל מים (לחימום סיר פנימי), נייר פרוגמנט, רדייד אלומיניום.

## • אופן ההכנה

1. צפו בחמאה את הדופןות של תבנית אפייה בקוטר תחתית 8 ס"מ, קווטר שלוויים 16 ס"מ וגובה 7.5 ס"מ.
2. נכו את קליפת התפוז באמצעות שפושף במלח אס. שטפו, נאבו וארדו.

## • אופן הבישול

3. הניחו את השוקולד והחמאה בקערה. הרתיחו מים בסיר והניחו את הקערה מעל המים הרותחים כדי להמיסם.
4. נפו את הקמח, אבקת הקקאו, אבקת האפייה והמלח. קפלו את החומרים היבשים לתוך קערת השוקולד והחמאה.
5. ערबבו סוכח, ביצים וחלב בקערה אחרת.
6. הוסיפו את תוכן הקערה מסעיף <5>, יחד עם קליפת התפוז, לתוך הקערה מסעיף <4> לקבלת בלילת העוגה.
7. מלאו % מתבנית האפייה בבלילת העוגה. פזרו עליה באחדות קוביית חמאה וסוכר והוסיפו מעל את הבלילה שנותרה עד למילוי 80% מה התבנית.
8. כסו את התבנית בנייר אפייה ומעלוי את רדייד האלומיניום.
9. צקו את המים שננותרו לסיר הפנימי.
10. **חמו את המכשיר ללא מכסה במשך 5 דקות.**
11. הניחו בסיר הפנימי רק את תחתית קערת האידי ועליה את התבנית האפייה וכסו במכסה.
12. **בשלו בלחץ 0 במשך 90 דקות.**



- סכת גליה אם מלאים בבלילה מעל 80% מתבנית האפייה.

- הניחו להתקרר 10 دقוט בגמר האפייה ולאחר מכן הפכו את התבנית עם העוגה והשאיו אותה הפוכה לשעה אחת בטמפרטורת החדר לפני חיצצת העוגה.



פודינג אוחז עם קווקז





⋮

## • מרכיבים ל-4 סועדים

200 גרם אורז, 125 מ"ל שמנת מתוקה, 800 מ"ל חלב קוקוס, 115 גרם סוכר.

### • אופן ההכנה

1. שטפו את האורז מתחת מים זורמים וסנוו היטב להסרת לחות.
2. שמרו את השמנת במקרה.

### • אופן הבישול

3. הכניסו אורז, חלב קוקוס וסוכר לתוך הסיר הפנימי. ערबבו היטב וכסו במכסה.
4. בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.
5. בגמר בישול, פתחו את המכסה, ערबבו היטב והניחו להתקרר.
6. השתמש במטרף להצפת השמנת המתוקה בכ- 80%.
7. ערबבו את השמנת המוקצתת יחד עם פודינג האורז מסעיף <5>.



- אם השמנת לא תהיה קרה, היא לא תקצוף טוב.
- חזו תרמיל וNIL לאורך והשתמשו בזרען לתיבול.



# לפטן תפוחים / ריבת פטל



## לפטן תפוחים



### • מרכיבים ל-4 סועדים

900 גרם תפוחים (5 תפוחים), 2 כפות מיץ לימון,  
cup קלבדוס (ברנדוי תפוחים), 70 גרם סוכר,  $\frac{1}{4}$  כפית אבקת קינמון.

### • אופן ההכנה

1. קלפו את התפוחים, הוציאו את האגרעינים וחתכו לקוביות בגודל 2.5 ס"מ.

### • אופן הבישול

2. הכניסו לסיר הפנימי וכיסו במכסה.
3. **בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**

## ריבת פטל



### • מרכיבים ל-220 גרם

230 גרם פטל קופא, כוס סוכר וכף מיץ לימון.

### • אופן ההכנה

1. הפשירו את הפטל עד שייהה ניתן להפרדה.

### • אופן הבישול

2. הכניסו לסיר הפנימי וכיסו במכסה.
3. **בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות.**
4. בוגמר הבישול, ערבבו קלות.

- 
- התאימו את כמות ברנדוי התפוחים, לפי הטעם.
  - ניתן לאכול לאחר שהתקרר מעט או להשתמש למילוי עוגת תפוחים.



- 
- ניתן לשמר בבקבוק המאוחסן (במהופר) בטמפרטורת החדר.



# רוטב ראו / רוטב עגבניות



## חוטב ראות



### מרכיבים ל-370 גרם

100 גרם כבד עוף קצוץ דק, 100 גרם בשר בקר טחון, 60 גרם בצל, 40 גרם אוז, 40 גרם סלרי, 2 גבעולי פטרוזיליה, 3 עלי מרווה, 2 כפות שמן זית, כוס וחצי יין אדום, 80 גרם רסק עגבניות, כוס מים.

### אופן ההכנה

1. ספאו את הנזולים מהבשר באמצעות מגבת מטבח.
2. קצצו בצל, אוז, סלרי, פטרוזיליה ומרווה.

### אופן הבישול

3. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך **10 דקות**.
4. צקו שמן זית לתחתית הסיר הפנימי. הוסיפו את הבצל, האוז והסלרי הקצוצים וטאגנו במשך **5 דקות** לאיידי הלהבות.
5. הוסיפו את הבשר וטאגנו עד שכל הבשר עשו.
6. מזוגו פנימה את היין האדום והרטיחו במשך **7 דקות** לאיידי האלכוהול.
7. הוסיפו את רסק העגבניות וטאגנו במשך **5 דקות**.
8. מזוגו פנימה את המים וכסו במכסה.
9. **בשלו בלחץ 1 במשך 10 דקות**.

## חוטב עגבניות



### מרכיבים ל-4 סועדים

800 גרם עגבניות, 2 כפות שמן זית, 90 גרם בצל קצוץ, כפית שום קצוץ, כף וחצי רסק עגבניות, קורט מלח, כפית וחצי טימין קצוץ (טרוי).

### אופן ההכנה

1. הוציאו מהעגבניות את קצה הגבעול, טבלו אותן לזמן קצר במים רותחים והשוו מיד במים קרמים.
2. קלפו את העגבניות, הוציאו מתוכן את הגרעינים וקצצו גס לעיסה.

### אופן הבישול

3. חמוו את המכשיר ללא מכסה במשך **5 דקות**.
4. צקו שמן זית לתחתית הסיר הפנימי. הוסיפו בצל ושום וטאגנו במשך **2 דקות**.
5. הוסיפו רסק עגבניות. טאגנו במשך **5 דקות** ותבלו במלח.
6. הוסיפו את עיסת העגבניות וטימין. כסו במכסה.
7. **בשלו בלחץ 0 במשך 30 דקות**.



מותגים אינטלקטואליים לחיים

## אודות OIG

**O.I.G** עוסקת מעל 20 שנה, בייצור ובשיווק מוצרים חשמל ביתיים בהתמקדות על תחום הבריאות ואיכות החיים:

« **יישום אורח חיים בריאות** - מוצריים המשמשים דגש על בישול בריא ועל מייצוי הערכיים התזונתיים שבמזון.

« **מודעות אקולוגית** - מכשירים לנקיון עצמאי ואיכותי ללא חומרים כימיים תוך שימוש הנזק ללביה.

« **גישה One In All** - מוצריים המשלבים במכשיר אחד יכולות של מספר מכשירים לחסוך בזמן ולשימוש מגוון יותר.

« **חדשנות טכנולוגית** - מוצריים מתקדמים בתחוםם עם יתרונות ייחודיים בתחום הבריאותי והאקולוגי.

**ה חזון שלנו הוא להיות החברה המובילה  
בישראל בישום אורח חיים בריאות ואקולוגי!**