

ספר מתכונים מבושלת לילדים



הקניית הרגלים בריאות AIR מתחילה?

- עורכים קניות משותפות**
הלמידה יכולה להתחל כבר בחנות בעת בחירת המוצרים להכנת המתכונים.
- מכינים את האוכל ייחודי**
עודדו את הילדים להיות מעורבים ושותפים בהכנת הארוחות הביתיות.
- מעניקים דוגמה אישית**
בבתים שבהם יש מודל הורי טוב וההורים מעניקים דוגמה אישית לאכילה נבונה, קיימת השפעה חיובית על אימוץ הרגלי תזונה בקרב ילדי המשפחה.
- מקפידים על ארוחה משפחתייה משותפת גם במהלך השבוע**
מחקרים מלמדים כי במשפחות שבהן מקפידים על ארוחה משפחתייה משותפת, ילדים צורכים יותר רכיבים מועילים לבראותם: ירקות, דגנים מלאים, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.
- מגישים בצורה יפה ומגרה**
לאופן ההגשה ולצורתה יש השפעה גדולה על התיאבון ועל האכילה. הגשה יפה ואסתטית היא דרך נפלאה לעודד אכילה בריאה.

ספר מתכונים מבושלת לילדים



הורם יקרים,
תזונה הולמת בילדים מאפשרת גידלה והתקפות תקיןות ומסייעת לשומר על בריאות הילדים, הן בהווה והן בחיותם הבוגרים עתידי. כחורים יש לנו תפקיד מפתח בהקניית הרגלים בריאות. אימוץ הרגלי תזונה נכון צריך להיעשות בצורה מתונה ובהדרגה, חלק בלתי נפרד מסדר היום בבית, בגין או בבית הספר. ארוחות הצהריים בצהרים היא הארוחה העיקרית ביום, ואני עושים מאמצים מרובים לספק לילדים אוכל טרי, טעים ומצוין. אספנו כאן עבורכם מתכונים פשוטים, טעימים ומצוינים, כאלו שתוכלו להכין בבית ביחד עם הילדים.

מachers לכם, הכנה מהנה ובריאות לאורך כל השנה
הدس יריב, מנהלת תחום בריאות
דורון כהן, סמנכ"ל שיווק
אילנית זהור שקד, מנהלת תחום ילדים



תוכן

שוקי עוף צלויים	3	מנות עליונות
רכזעות עוף ברוטב טריימי	4	
קציצות בקר ברוטב עגבניות	5	
רוטב עגבניות	6	
קציצות דגים ברוטב עגבניות	7	
קציצות עדשים ב-3 צבעים	8	
	9	לעוגיות
תבשיל עדשים	9	
תבשיל חומוס	10	
	11	דגנים
אורז צהוב	11	
פסטה ברוטב אדום	12	
בורגול	13	
פטיטים עם חיטה מלאה	14	
קוסקוס מחיטה מלאה	15	
	16	מיטשלרים
אפונה ברוטב אדום	16	
גזר גמדי	17	
מרק ירקות לקוסקוס	18	
	19	סלטים
סלט סלק	19	
סלט כרוב	20	
	21	קינוחים
סלט גזר מתקתק עם אננס	21	
סלט פירות	22	



מהי ארוחה טעימה ומצוינה?

ארוחה מאוזנת, מגוונת ובריאה לאורך היום צריכה להיות מבוססת על ירקות טריים וUMBOSHLIM, דגנים – עם העדפה לדגנים מלאים – וחלבונים: עוף, בשר, קטניות ודגים. חשוב גם להקפיד על צריכה מתונה של שומנים בריאים (שמן זית, אבוקדו, טחינה גומלית מלאה), ועל צריכה של ירקות ופירות טריים.

הקפדה על תזונה נבונה בכל גיל, ובפרט בילדות, חיונית לתמיכה בבריאותם כל בני המשפחה. ניהול שגרה יומיומית פעילה ומצוינה יעניק לכם אנרגיה חיובית והרגשה כללית טובה.





שוקי עוף צלויים

אופן ההכנה:

- 1** שופפים את השוקיים ומייבשים בניר סופג.
- 2** מכינים את השוקיים לשקית נילון נקייה, מוסיפים את התבליינים, סוגרים את השקית ומונעים היבב עד שהתבלינים מצפים את השוקיים.
- 3** מחממים את התנור לטמפרטורה 170-180 מעלות.
- 4** מפדרים את השוקיים בתבנית, מכינים את התבנית לתנור חם.
- 5** לאחר 20 דקות הופכים את השוקיים כדי שייצלו משני הצדדים.
- 6** אופים עוד 20 דקות נוספות, עד שהעוף צלי שייב ובעל צבע שחום.

מצרכים:

- 1 ק"ג שוקיים
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 4/4 כפית כורcum
- 4/4 כפית פלפל שחור
- מעטמלח



המלצת השף:

הגישו את שוקי העוף עם קוסקוס מלא ומרק ירקות עשיר –
מנה נפלאה ואהובה על ילדים.



מנה עיקרית חלבוניים

החלבונים חשובים לבניית רקמת הגוף והוינוים לתהילתי גדילה וההתפתחות בקרבבים ולילדים. חלבונים מהווים מקור טוב לברזל, אבץ וויטמיניםMKB. מומלץ לשלב חלבונים מגוון רחב של מקורות מן החי: עוף, בשר, דגים, וכן חלבונים מן הצומח: קטניות.



רכזות עוף ברוטב טריacky

40 דקות קל 18 כרונת חלבון דקות

אופן ההכנה:

1 שוטפים היטב את העוף, מיבשים בנייר סופג ופורסים לרצעות בעובי אצבע.

2 מחממים מחתבת גדולה עם מעט שמן, מקפיצים את רצעות העוף עד שמאזהיב.

3 לאזאה מחתבת גדולה מוסיפים את הבצל ומאדים עד שמאזהיב.

4 מוסיפים את הginger ואת הפלפל האדום ואת כל שאר המרכיבים ומאדים תוך כדי ערבות.

5 מביאים לרתיחה ומגישים.

חומרים:

1 ק"ג צהה עוף

1 כף בצל קצוץ

2 כפות שמן זית או קנולה

1 כף גזר מוגוד

פלפל אדום חתוך לרצעות

1 כף מים

לרטוב:

1 כף רסק עגבניות

1 כפית רוטב סיה

1 כפית סילאן

1 כף פפריקה

1 שן שום כתששה

מעט מלכ תבלין:

פלפל שחור, זנגביל טחון,

אורגנו, ריחן.

מעט מלח לפני הטעם

המלצת השף:

ילדים אוהבים את נתיחי העוף עם אורז וירקות מוקפצים.



טייפ בריא

זה עוף הוא מקור מצוין לחלבון מן הגוף. הלבונים חיוניים לבניית שרירים ומשתתפים בתהליכיים חשובים בגוף. ניתן להחליף את רצעות העוף ברצעות הדווז לגיון מקור החלבון.



קציצות בקר ברוטב עגבניות

מנות: 18+
קל דקות חלבון

מצרכים:

2/1 ק"ג בשר בקר טחון

1 ביצה

1 בצל לבן מגרד

3 כפות פירורי לחם מקמח
מלא או שבבי שיבולת שועל

4/1 כפית פלפל שחור

2/1 כפית כמון

2/1 כפית פפריקה מתוקה
מלח ופלפל שחור לפי הטעם

1 מעורבים את הבקר הטחון והבצל.

2 מוסיפים פירורי לחם/ שבבי שיבולת שועל.

3 מוסיפים תבלינים וביצה.

4 מעורבים היטב לקבלת מסה אחידה.

5 במחבת עמוקה ורחבה מכינים את רוטב העגבניות*, מבאים לזרתיה.

6 מרטיבים את הידיים במים וויצקים כדורי קציצות אל תוך הרוטב, מבשלים על האש קטנה במשך 15-10 דקות במחבת מכוסה, עד שהקציצות מוכנות.

מתכוון לרוטב עגבניות בעמוד 6. *

המלצת השף:

הצעת הגשה: ילדים אוהבים את קציצות הבקר ברוטב אדום עם תבשיל עדשים וטופוחי אדמה אפויים.



טייפ בריא

בקר מקור לחלבון וברזל.
הברזל חיוני להובלת החמצן
בגוף. הברזל חשוב לגידילה תקינה של
הילדים. מחסור בברזל עשוי
לגרום לאנמיה, עייפות, כאבי ראש,
ירידה בתגובה החיצונית ואףלו
ירידה בריכוך וכושר הלמידה.





רוטב עגבניות

ירקות
 30 דקות
 קל
 מנות



אופן ההכנה:

- 1** קוצצים בצל ועגבניות לקוביות קטנות.
- 2** מגארדים את הginger בmgrardat (פומפיה) דקה.
- 3** מחממים סיר, מוסיפים את השמן, מוסיפים בצל ומטגנים תוך כדי ערבות עד שהבצל מזהיב.
- 4** מוסיפים את העגבניות, הginger והשום הכתוש וממשיכים לטגן תוך כדי ערבות. מוסיפים את רסק העגבניות.
- 5** מוסיפים את המים, המלח, הטעור והתבלינים, מבאים לרטיחה ומערבעבים.
- 6** מבשלים על אש קטנה 15 דקות.

מרכיבי המתכון:

- 1 בצל בינווי
- 1 גזר
- 3 עגבניות גדולות קלופות או עגבניות קלופות מקופפת שימורים
- 1 כף שמן זית
- 2/1 ליטר מים רותחים
- 1 קופסה קטנה של רסק עגבניות (ללא תוספת סוכר)
- 2 שני שום כתושות
- 1 כפית סוכר חום (לא חובה) מעט מכל תבלין: אורגנו, בזיליקום, פלפל שחור טחון. מעט מלח לפי הטעם.

טיפול בראיה

העגבניה היא מקור מצוין ליליקוף-היפגמנט המעניין לה את צבעה האדום. הליקוף הוא אחד מנוגדי החמצן רב-העצמה המצוים בטבע.



קציצות דגים ברוטב עגבניות



אופן ההכנה:

1 להכין למלוד מזון את הדגים הקפואים, ואת הירקות הקצוצים ולקוץ גס לקבלת מסה אחידה.

2 להעביר את המסה הטחונה לקערה ולהוסיף את שאר המרכיבים: פירורי לחם/шибולת שעועל, תבלינים ועשבי תיבול, לערבות היטב לקבלת מסה אחידה.

3 במחבת عمוקה ורחבה מכינים את רוטב העגבניות, מבאים לרתיחה.

4 מרטיבים את הידיים בכימים ויוצקים כדורי קציצות אל תוך הרוטב, מבשלים כעישרים דקות במחבת מכוסה, עד שהקציצות מוכנות.

מצרכים:

2/1 ק"ג דג מרלווז או נסיכה

2/1 בצל קצוץ גס

2/1 גזר קצוץ גס

2/1 כוס פירורי לחם (עדיף מקמח מלא)

או פתית ישיבות שועל

1 שן שום כתושה

כף פטרוזיליה קצוצה

כף כוסברה קצוצה

כף סלי קצוץ

מלח לפי הטעם

מעט מלך תבלין:

כמן, פפריקה מתוקה,

קורcum

* רוטב עגבניות-מתוך בעמוד 6

יש לטחון היטב ולהיזהר משאריות של עצמות דג

הצעת הגשה: ילדים אהובים את קציצות הדגים ברוטב אדום עם פתיתים ותבשיל אפונה וגזר.

המלצת השף:

לגיון ולאלו שאינם אוהבים רוטב – ניתן להbrisrh את הקציצות בשמן זית ולאפות בתנור עד להשכחה.



קציצות עדשים ב-3 צבעים



טייפ בריא

קטניות הן מקור מצוין
לחלבון מן הצומח וגמ
לאבץ ולבזרל החוווניים
לגדילת הילדים.



קטניות

אופן ההכנה:

- 1 מבשלים בנפרד את העדשים במים עם קורט מלח עד שיתרככו, ומסננים.
- 2 מערבים ייחד את כל המרכיבים בקערה ומתבלים.
- 3 מניחים למשך כ-20 דקות עד שהקואקר יספג את הנוזלים וימצק את התערובת. אם היא עדיין רכה מדי, מוסיפים כף קמח מלא.
- 4 מחממים תנור מראש ל-170 מעלות.
- 5 על גביה נייר אפיה יוצרים לביבות.
- 6 מרססים מעט שמן לבrik ולטעם.
- 7 אופים עד לקבלת גzon זהוב ויפה.

חומרים:

- 1 כוס עדשים כתומות
- 1/2 כוס עדשים חומות
- 1/2 כוס עדשים יוקות
- 4-5 כפות שיבולת שעល (קואקר) טוחן/שבר
- מלח ופלפל

תוספות שילדים: אהובים במיוחד:

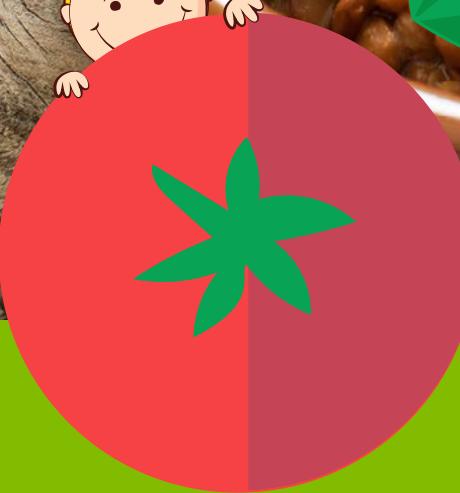
- גזר מגורר דק
- סלק מגורר דק
- בצל קצוץ
- שום
- פטרוזיליה
- cosaברה
- שמיר
- פאטה וכו'

תבשיל עדשים

15+
40 דקות
קל
מןות

מרכיבי המתכון:

- 1 כף שמן זית
 - 2 300 גר' עדשים יירוקות
 - 3 1 קוביית שום כתוש קופוא
 - 4 קורט מלח דק
 - 5 1 כפית פפריקה מתוקה
 - 6 100 גר' קוביית דלעת ללא קליפה
 - 7 2 עגבניות חתוכות
 - 8 1 כף רcz עגבניות
 - 9 3 כוסות מים
- 1** להשרות את העדשים במים במשך לילה – ולסנן.
- 2** להכניס למחבת שמן, שום, קוביית עגבניה,_rcz עגבניות מים – להביא לרתיחה.
- 3** להוסיף קוביית דלעת, עדשים מושרות ותבלינים.
- 4** מבשלים כ- 30 דקות.



קַנְיִוֶת

תבשיל חומוס

 30 דקות
 קל
 15 מנות

מרכיבי המתכון:

- 1 כף שמן זית
- 400 גרם גרגירי חומוס קופאים או גרגירי חומוס מקופסת Shimorim
- שן שום כתושה או קוביית שום כתוש קפוא
- קורט מלח דק
- 1 כף פפריקה מתוקה
- $\frac{1}{4}$ כפית כמון
- 2 עגבניות קלופות כתומות
- 1 כף רצץ עגבניות או קופסה קטנה של רסק עגבניות
- 3 כוסות מים

אוף ההכנה:

מכניסים למחבת את כל המרכיבים ומבשלים כ-30 דקות.

1

קפניות



אורז צהוב

אופן ההכנה:

- 1 מהממים שמן בסיר, מטגנים קלות את האורז תוך כדי ערבות.
- 2 מוסיפים כורcum ומלח.
- 3 מוסיפים מים, מערבבים ומביאים לרתיחה, מכים ומקטינים את הלהבה.
- 4 לאחר 15-20 דקות מכבים את האש ומשאירים מכוסה כ-5 דקות.
- 5 אין להרים את המכסה של הסיר בזמן הבישול - יצאת האדים תעכ卜 את תהילך הבישול.

מרכיכים:

- 2 כוסות אורז בסיסטי
- 4 כוסות מים
- 2 כפות שמן זית
- מלח דק (לפי הטעם)
- 1/2 כפית כורcum טחון



פחמיימות - דגנים

הדגנים מעניקים אנרגיה לאורך היום. דגנים מלאים מהווים מקור לסייע תזונתיים המגדילים את תוחשת השובע ומסייעים לשמרה על תפקוד מערכת העיכול ועל בריאותה. דגנים מלאים מספקים גם ויטמינים מקובצה B ומינרלים: ברזל, אבץ, מגנזיום וסידן. אנו ממליצים על צריכה של דגנים מלאים.





פסטה ברוטב אדום



15



15'

מנות

דגנים

డקוט

קל

כפיה

כפיה מלח

(בחתאתה להוראות היצרן)

כפיה שמן זית או קנולה

כפיה מלחה

אפשר להגיש עם:

רוטב עגבניות

بولונז

או מעת שמן זית וגבינה

פרמזן- בארוחה חלבית

אופן הכנה:

1

ממלאים פיר במים רותחים.

2

מוסיפים למיםמלח ושמן ומביאים לרתיחה.

3

מוסיפים את הפסטה לשיר וմבשלים ע"פ הוראות ההכנה של היצרן, או בודקים את מרקם הפסטה וմבשלים עד שהפסטה רכה במידה, ככלmor לא רכה מדי ולא קשה מדי.

4

מעבירים את הפסטה למסננת.

5

מדליפים מעט שמן זית.

לאלו האוהבים פסטה ברוטב עגבניות:

מחממים את הרוטב (מתICON בעמוד 6), מכינים צלחת עם הפסטה
ומזוגים את הרוטב מעל.



רבים נהגים לשטוף את הפסטה במים קרים לאחר הבישול,
אך אין צורך לעשות זאת כיוון ששאריות העAMILנים על הפסטה
מחברות אליה היבש את הרוטב!



טייפ בריא:

פסטה משתיכת לקבוצת הפחמיות המספקות אנרגיה זמין לאורך היום. פסטה מקמח מלא עדיפה על פסטה מקמח לבן שכן היא מכילה סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים החשובים לבראיות הגוף.

בורגול

מצרכים:

- 1 חביתה בורגול
- 3 ליטר מים (בהתאם להוראות היצרן)
- כפית שמן זית או קנולה
- כפית מלח

אופן ההכנה:

- 1** ממלאים סיר במים רותחים.
- 2** מוסיפים למים מעט מלח ומעט שמן ומביאים לרתיחה.
- 3** מוסיפים את הבורגול לסיר ומבשלים ע"פ ההוראות ההכנה של היצרן.
- 4** מעבירים את הבורגול למסננת.
- 5** מזרלים מעט שמן זית.

המלצת השף:
ניתן לגון ולהוסיף רוטב עגבניות.
או לערוב עם ירקות



דגנים
25 דקות
קל
15 דקות
מנוחת



פתרונות עם חיטה מלאה



25 דגנים



15 קל



5 מנות

מצרכים:

- 1 חבית פתיתים עם קמח מלא
- 2 ליטר מים (בהתאם להוראות היצרן)
- כפית שמן זית
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:**1**

מחממים שמן בסיר, מטגנים קלות את הפתיתים תוך כד ערבוב

2

מוסיפים מים ומלח ומערבים, מבשלים ע"פ הוראות ההכנה של היצרן.

3

מזלייפים מעט שמן זית ומגישים. מעבירים את הפסטה למסננת.

4

מזלייפים מעט שמן זית.

טייפ בריא

העדיפו פתיתים עם קמח מלא
על פני פתיתים מקמח לבן
שכנן ערכם התזונתי רב יותר.





טייפ בריא

קוסקוס מלא מספק סיבים תזונתיים המשרימים תוחשת שבוע לאורך זמן וכן ויטמינים מקובוצת B ומינרלים החשובים לגדייה – ברזל, מגנזיום, אבץ וסידן.

קוסקוס מלא



15



דקות



15 מנות

מצרכים:

- 1 חביתת קוסקוס מלא דק או רגיל להכנה מהירה
- 1.5 כוסות מים רותחים
- 2 כפיפות שמן זית
- קווטטמלח

אופן ההכנה:

- 1** מעבירים את הקוסקוס לקערה.
- 2** מוסיפים את השמן ואת התבליינים.
- 3** מוסיפים מים רותחים בהתאם להוראות היצרן על האריזה ומערבותים היטב.
- 4** מכסים ומחכים 10 דקות.
- 5** "מפרידים" את גרגירי הקוסקוס בעזרת מצלג קר שהקוסקוס יהיה אוורי.
- 6** מכסים שוב עד להגשה.

הצעת הגשה:

ילדים אוהבים קוסקוס עם מרק ירקות עשיר. קוסקוס עם מרק ירקות גרגيري חומוס הוא מנתה צמחונית טעימה ומזינה. ניתן להוסיף לקוסקוס $\frac{1}{4}$ כפית כורcumbek לקלחת קוסקוס צחוב.



אפונה ברוטב עגבניות

אופן ההכנה:

1 מרתיחים סיר עם מים וקורט מלח.

2 מוסיפים את האפונה, מבאים לרתיחה נוספת נספת ומשננים.

3 מעורבים את האפונה עם התבליינים.

4 מוסיפים קביות עגבניה ומים לפי הצורך, מבאים לרתיחה.

מצרכים:

1/2 ק"ג אפונה קופואה

2 עגבניות חתוכות

1 כפית מלח

1 כפית פפריקה מתוקה

קורט סוכר

1 כוס מים



- ירקות -

**טרריים, מבושלים, מוקפצים או
שחוטים – אנו ממליצים לשלב
ירקות בכל ארוחה במהלך היום.**

ילדים גם מבוגרים זוקים לירקות בצעבים שונים. הירקות מספקים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון החיוניים לתפקיד תקין של כל מערכות הגוף. הגברת צריכת ירקות ופירות בקרב מחקרים מלמדים כי קיים קשר ישיר בין צריכה של ירקות ופירות להפחחת הסיכון ליתור לחץ דם, מחלות לב, סרטן, עליה במשקל והתקפות סוכרת מסוג 2



גזר גמדי מבושל

ירקות 10 דקות קל 5 דקות

מצרכים:

400 גרם גזר גמדי קפוא
מלח - לפי הטעם

אופן ההכנה:

1

בסיר גדול להרטich מים עם קורט מלת.

2

להוסיף את הגזר הגמدي ולהרטich פעם נוספת בסיר פתוח.

3

לכוסות את הסיר, להנמיר הלהבה ולבלש 5-3 דקות עד שהגזר מתפרק במידה הרצואה.

4

מסוגנים מהמים, ממילאים לפי הטעם.

5

מגישים באהבה.

טיפול בריאות

אפשר להגיש כחטייף,
מומלץ להוסיף
בגמר הבישול
שמן זית איכוטי.



מרק ירקות לקוסקוס



-  ירקות
-  שעה
-  קל
-  מנות

אופן ההכנה:

- ממחמים פיר, מבריישים את הסיר במעט שמן.
קוצצים את הבצל ומוסיפים לפיר, מטגנים קלות את
הבצל תוך כדי ערבות.
חוותכים את הירקות:
דלעת - קוביות גדולות, גזר - פרוסות ביןוניות,
קישוא ותפו"א- חתוכים לרבעים, סלרי - פרוסות דקות
כרוב - חתוך גס.
מוסיפים את כל הירקות לפיר, מאדים קלות תוך כדי
ערבות, מוסיפיםמלח וכורcum ומערבים.
מוסיפים את המים,
מביאים לרתיחה ומעבירים לאש קטנה.
מבשלים כ-30 דקות על אש קטנה עד שהגזר התרכך.

מרכיבי המתכוון:

- 3 כוסות מים רותחים
1 חתיכת דלעת
1 בצל
1 גזר
1 קישוא
1 תפוח אדמה
2 גבעולי סלרו
1/2 כוס גרגירי חומוס
קפואים או מבושלים
1/2 כוס קרוב לבן
1 כפית שמן ذית
מעט מלח
מעט כורcum
נניחן לגון עם עשבי תיבול
פטרוזיליה, כוסברה, שמן



סלט סלק

מצרכים:

- 5 יחידות סלק בינוני טרי או סלקים בוואקום
- 2 כפות חומץ הדרים
- 1 כף שמן זית
- 1 שנ שום
- מעט מלח

אופן ההכנה:

(אם משתמשים בסלקים בוואקום – מתחילה משלב 6)

- 1** שוטפים את הסלק.
- 2** מכינים את הסלקים עם הקליפה לסיר. ממלאים את הסיר במים כך שייכסו את כל הסלק.
- 3** מבאים את המים לרתיחה ולאחר מכן מנמיכים את האש.
- 4** מבשלים את הסלק עד ריכוך במשך 45 דקות-שים לב שהמים לא התאדו לגמרי במהלך הבישול. לקרהת סוף הבישול מוסיפים 2 כפות חומץ למים.
- 5** מוציאים את הסלק מהסיר למסנן, ממתינים עד שיתקרר ומקלפים את הסלק.
- 6** חותכים את הסלק לקוביות קטנות.
- 7** מוסיפים את כל שאר החומרים ומערבים היטב.

салат крабов

טיפ בריא

כרוב שיר למשפחתי המצליבים המכילם מכלול של חומרים מוגען סרען. מנת הכרוב ביחיד עם תבשלי קטניות מגבירה את ספיגת הברזל שבקளניות.



ירקות



דקות



קל



מנות

מצרכים:

1/3 הכרוב לבן

1 לימון בינוני

2 כפות שמן זית

מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

1

מסירים את העלה החיצוני של הכרוב וושופים את הכרוב.

2

קוצצים את הכרוב דק-דק ומעבירים לקערה.

3

סוחטים לימון שלם.

4

מוסיפים את כל שאר המרכיבים ומערבעבים.



סלט גזר מתקתק עם אنانס



12 דקות קל ירקות

15 דקות קל מנוגת

אופן ההכנה:

1 שוטפים וקולפים את הגזרים.

2 מגדרים את הגזרים בمبرגדת ידנית דקה או בمبرגדת חשמלית. מעבירים לקעරה.

3 חותכים את קוביית האنانס ומוסיפים לקעורה.

4 סוחטים את המיץ ומוסיפים לקעורה.

5 מעורבבים היטב.



מצרכים:

4 גזרים שטופים

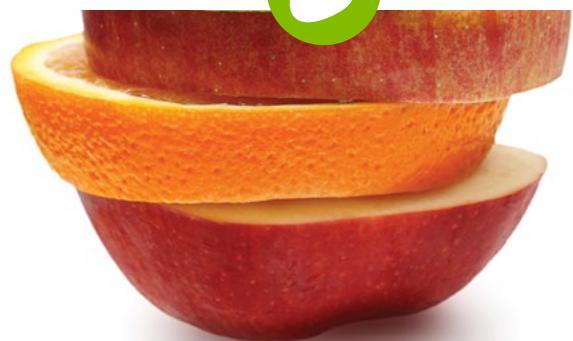
1/2 כוס קוביית אنانס טרי או משוכמר

1 תפוז טרי

לגיון ניתן להוסיף
צימוקים, שברי פקאן
ושקדדים.



קינוחים



סלט פירות



מצרכים למתכון חורפי:

- 4 תפוזים
- 1 אפרסקון שטוף
- 1 בננה קליפה
- 1 תפוח עץ שטוף
- 1 קיוי קליף
- 5 תותים שטופים
- ניתן לגzon עם פירות יער ואוכמניות



אופן ההכנה:

- 1** חוצים שני תפוזים וסוחרים את המיץ, מוזגים את המיץ לקערה.
- 2** חותכים את כל הפירות לקוביות ומוסיפים לקערה.
- 3** מערבעבים ומגישים.

בימי הקיץ השתמשו בפירות העונה: פלאח אבטיח, פלאח מלון, תפוח, אפרסק, משמש, אשכול ענבים. שטפו את הפירות וחתכו לקוביות.



| חפשו אותנו בפייסבוק | www.mevushelet.co.il | *8050



שף: אליק חייאב | מנהל קולינרי: שי קרידוי | עיצוב גרפי: אפרת פרינץ