



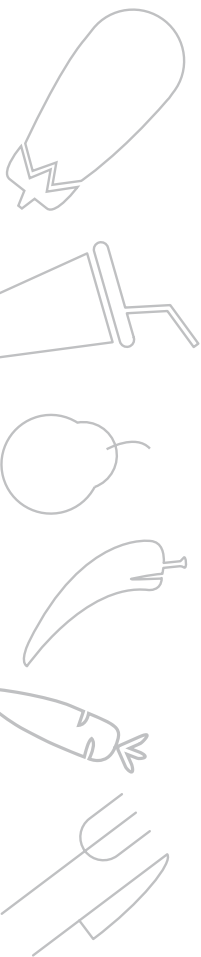
Maya Ben Efraim
Clinical Dietitian *switch to success*

ספר מתכונים

ארוחות צהריים



mayabenefrain.co.il
03-7419624



תוכן עניינים

3-17	מנות ירקות
18-30	מרקים
31-69	עוף ובקר
70-80	דגים
81-94	צמחוניות- תחליפי בשר
95-111	פחמימות וקטניות
112	בסיסי



מנות וירקות

פטריות מוקפצות ותרד

מצרכים:

2 אריזות מיקס פטריות של שמפיניון

3-4 פטריות שיטאקי טריות

3-4 פורטובלו

2 בצל פרוס לרצועות

1 שקית תרד בייבי

2 כפות שמן זית

1 כפית פפריקה מתוקה

1/4 כפית פפריקה חריפה

1 כפית כמון

1/2 כפית כורכום

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מערבבים את התבלינים בקערית ומוסיפים לשמן בווק, מחממים מעט

(להיזהר לא לשרוף התבלינים)

מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שמזהיב.

מוסיפים את הפטריות ומקפצים 5-7 דקות

מוסיפים את התרד לעוד דקה

ניתן לפזר פטרוזיליה קצוצה לפני ההגשה.

קציצות ירקות (מנת ירקות כתוספת לארוחה)

2 מנות

המצרכים:

3 קישואים

2 גזרים

בצל קצוץ

ביצה גדולה

4 כפות קווקר

כפית גדושה שום כתוש

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. לגרד את הירקות ולערבב את כל המצרכים, להמתין כ-10 דקות.
2. ליצור קציצות, להדק היטב לסחוט ולהוציא נוזלים.
3. להכין תבנית מרופדת בנייר אפיה משומן מעט ולסדר את הקציצות.
4. להכניס לתנור שחומם בחום בינוני 25 דקות צד ראשון ולהפוך לצד השני לעוד 10-15 דקות או עד שמזהיב - משחים מעט.

סלט עשבים ואגוזים (ערב או צהריים)

4 מנות (מנת שומן)

המצרכים:

זר פטרוזיליה

זר כוסברה

זר נענע

שן שום כתושה

2 כפות מיץ לימון סחוט טרי

2 כפות שמן זית באיכות טובה

1/2 כפית מלח

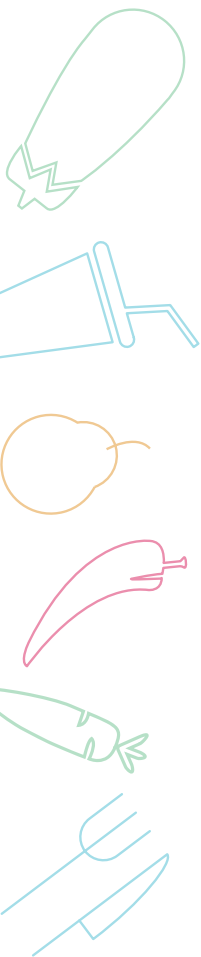
1/4 כפית פלפל לבן

2 כפות סוכר חום

100 גרם אגוז קשיו ואגוזי מלך

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את עשבי התיבול. מייבשים וקוצצים.
מתבלים כ-1/2 שעה לפני הגשה. מוסיפים את הפיצוחים ומגישים.



קציצות קישואים (ערב)

4 מנות חלבון (20 יח')

המצרכים:

6 קישואים בינוניים

2 ביצים

1/2 כוס קמח ללא גלוטן (או רגיל)

בצל גדול

150 גרם גבינת חמד 5%

2 כפות כוס שמן

מלח

פלפל שחור

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מגרדים דק את הקישואים והבצל. סוחטים היטב מנוזלים.

מפוררים את הגבינה ומערבבים בקערה עם שאר החומרים לתערובת אחידה.

מניחים בעזרת כף תלוליות על תבנית מרופדת בנייר אפיה ואופים

כ-25-30 דקות, עד שהקציצות עדיין בהירות ויש עליהן מעט כתמים זהובים

היזהרו מאפיית יתר.





סלט טונה (ערב)

4-5 מנות (חלבון)

המצרכים:

4 קופסאות טונה מסוננות משמן
בצל בינוני קצוץ דק
4 מלפפונים חמוצים בינוניים קצוצים
תיבול: 1.5 כפות הלמנס לייט, מלח ופלפל.

אופן הכנה:

מניחים את כל המרכיבים בקערה ומתבלים.

ירקות מוחמצים (חופשי)


לנשנוש, ארוח או חלק מארוחה.

המצרכים:

כרובית שלמה חתוכה לפרחים
שומר פרוס רחב
קולורבי פרוס לגפרורים עבים
גזר פרוס לגפרורים ארוכים ורחבים
סלרי - לחתוך לחתיכות ארוכות
2 כפות חומץ
1 כפית מלח
מיץ מ-2 לימונים

אופן הכנה:

לערבב את הירקות עם התיבול
להוסיף מעט מים ולהגיש.
ככל שעוברים השעות ככה יותר טעים.



רטטוי

המצרכים:

- 1 בצל קצוץ לקוביות גדולות
- 1 קוביית שום של דורות
- 1 חציל גדול חתוך לקוביות גדולות
- 2 קישואים גדולים חתוכים לקוביות גדולות
- 2 פלפל אדום חתוך לקוביות גדולות
- שעועית ירוקה קפואה
- 1 קופסה עגבניות שלמות מקולפות 400 גר' קצוצות גס יחד עם הנוזלים
- 1 כוס מים
- טימין
- פלפל שחור גרוס גס
- מלח
- פפריקה מתוקה
- פפריקה חריפה
- כורכום
- פטרוזיליה קצוצה דק
- 1 כף שמן זית

אופן הכנה:

שמים במחבת רחבה ועמוקה או בסוטיז' את כף שמן הזית, מוסיפים את הבצל ומתחילים לטגן עד לריכוך, מוסיפים את השום ומטגנים עד שמתחיל לעלות ריח, מוסיפים את הפלפל וממשיכים לטגן, מוסיפים את החצילים והקישואים ומטגנים תוך ערבוב עד להתחלת ריכוך של החצילים, מוסיפים את השעועית הקפואה מערבבים עוד כדקה, מוסיפים את העגבניות קצוצות גס (או מעוכות ביד) יחד עם הנוזלים שלהם + $1/2$ כוס מים וכל התבלינים. מביאים לרתיחה, מנמיכים אש לבעבוע עדין ומבשלים עם מכסה כחצי עד שלושת רבעי שעה, או עד שהרוטב מסמיך. טועמים מתקנים תיבול, מוסיפים פטרוזיליה קצוצה טריה ומגישים חם או קר. התבשיל נשמר נהדר במקרר בכלי סגור כמה ימים.



תבשיל ירקות איטלקי

6-8 מנות

המצרכים:

3-4 חצילים בינוניים (רצוי בהירים או מפוספסים) מוצקים ועם כמה שפחות גרעינים, חתוכים לקוביות
6 עגבניות בשלות מכל מיני סוגים, פרוסות
1 כוס עגבניות שרי מכל מיני צבעים, פרוסות
3-4 פלפלים מתוקים מכל מיני סוגים, חתוכים לקוביות
1 זוקיני גדול, חתוך לקוביות
1 בצל סגול, חתוך לטבעות
2 גבעולי בצל ירוק, פרוסים דק
3 שיני שום פרוסות
1/2 פלפל צ'ילי אדום, פרוס דק
1/2 פלפל ירוק חריף, פרוס דק
8 עגבניות מיובשות (רצוי בשמן) קצוצות
3 כפות חומץ בן יין לבן או חומץ אורז
1 כף סוכר חום
מלח אטלנטי, פלפל שחור גרוס
כף שמן זית
להגשה:

1 כוס תערובת עשבי תיבול קצוצים (נענע, בזיליקום, פטרוזיליה)
חופן צנוברים (לא חובה)

אופן ההכנה:

לחמם סיר עם כף שמן, להכניס קוביות של חצילים, עגבניות, שרי, פללים, זוקיני, בצל ושום לסיר.
לערבב ולהוסיף את התבלינים. להוסיף 1/2 כוס מימ רותחים ולבשל 30 דק'.





ירקות מוחמצים - סיניים

המצרכים:

1 צנצנת 5 ליטר או קופסת פלסטיק גדולה במיוחד
לרוטב:

2.5 כוס חומץ

1 כוס סוכר

כף צ'ילי מתוק חריף

4 כפיות מלח

5 כוסות מים

את כל הירקות לחתוך לגודל של שני ביסים

1/2 כרובית

1/2 כרוב

2 לפתות

3 גזרים

3 מלפפונים

2 פלפל אדום

4 ס"מ ג'ינג'ר פרוס

אופן ההכנה:

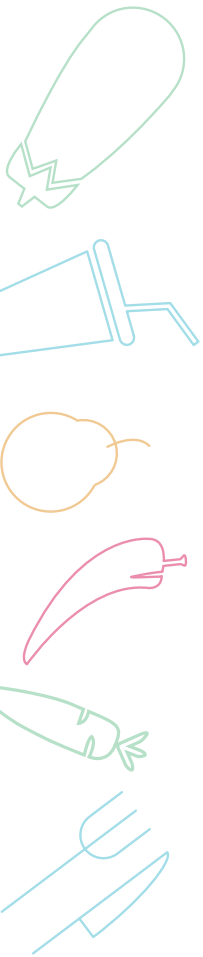
להכניס את כל הירקות לכלי להכניס את כל מצרכי הרוטב לסיר
ולהביא לרתיחה לכבות את האש.

להמתין כדקה ולצקת על הירקות לסגור היטב את הצנצנת

ולצנן מחוץ למקרר לאחר מכן להכניס למקרר מוכן -

24 שעות מרגע הכניסה למקרר.





אנטיפסטי בתנור

3 מנות

המצרכים:

- 3 קישואים חתוכים לפרוסות עגולות
- 2 פלפלים אדומים, פרוסים
- 2 פלפלים צהובים או כתומים
- 5-6 שיני שום שלמות
- דלעת, חתוכה לקוביות
- 3 גזרים, חתוך לרבעים
- 1 שומר פרוס ל-4
- פטריות, חתוכות לרבעים או שלמות
- 3 בצלים סגולים, קלופים וחצויים לרוחב
- 4 לבבות ארטישוק
- כף שמן זית
- כף בלסמי
- מלח גס

אופן הכנה:

מחממים תנור לחום גריל על 180 מעלות.
מערבבים את כל הירקות החתוכים בקערה עם שמן הזית,
המלח והבלסמי ושופכים לתבנית.
אחרי 10 דקות מערבבים. ומכבים את התנור לאחר 20 דקות.
הירקות מוכנים. 3 כפות הגשה למנה.



סלט בודהה בריאות

3 מנות

מתאים לערב/צהריים

המצרכים:

- 1 כוס כרוב אדום, פרוס דק למקלוני ז'וליאן
- 1/2 כוס כרוב סיני לבן, פרוס דק לז'וליאן
- 1/2 כוס קולורבי פרוס לז'וליאן
- 1/2 כוס גזר, חתוך לז'וליאן
- 1/2 כוס צנון חתוך לז'וליאן
- 1/2 צנון ירוק, חתוך לז'וליאן
- 1/2 כוס מלפפון, חתוך לז'וליאן
- 1/2 כוס נענע וכוסברה קצוצים
- 4 כפות קשיו קלויים
- 200 מ"ל ויניגרט תפוחים (ראו מתכון להלן)

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה את כל הירקות ועשבי התיבול.
 2. יוצקים רוטב ומערבבים.
 3. מפזרים בוטנים או קשיו, ומגישים.
- ויניגרט תפוחים

חומרים ל-3 מנות:

- 1/2 כוס מיץ תפוחים
- 1/2 כוס מיץ הדרים: תפוז, קלמנטינה, פומלית וליים, בכמויות מיץ שוות
- 25 מ"ל שמן שומשום
- 1 צ'ילי אדום חריף קלוי, ללא קליפה וזרעים
- 1 שן שום טרי
- 25 מ"ל סויה בהירה
- 15 מ"ל שמן שומשום

אופן ההכנה:

בסיר נירוסטה, על אש נמוכה, מצמצמים את מיץ התפוחים וההדרים. יוצקים לבלנדר את כל המרכיבים, ומערבלים עד שמתקבל ויניגרט חלק. טועמים ומתקנים תיבול.

סלט סלק (תוספת לבשר)

המצרכים:

6-7 סלקים גדולים

1/2 בצל טרי

כף חומץ

חום כף סוכר

כף שמן קנולה

קורט מלח

אופן הכנה:

לבשל את הסלקים במים רותחים כשעתיים, עם קליפה. לשפוך את המים, לקלף את הסלקים בעודם חמים, לחתוך לקוביות קטנות. להוסיף את חצי הבצל פרוס דק ואת שאר המרכיבים. נשמר עד 4 ימים במקרר.

סלט פטריות חם

1-2 מנות

סלט נפלא של המון פטריות מוקפצות יחד עם שום ושמן זית. את סוג הפטריות שאני רשמתי אפשר להחליף בכל סוג אחר של פטריות שאתם מצליחים להשיג בסופר.

המצרכים:

1 סלסלת פטריות שמפניון

1 סלסלת פטריות יער

1 סלסלת פטריות פורטבלו

1 סלסלת פטריות שיטאקי

2 שיני שום

מלח ופלפל לפי הטעם

2 כפות שמן זית/ קנולה

חופן פטרוזיליה קצוצה דק

אופן ההכנה:

מנקים את הפטריות היטב בעזרת מטלית לחה מעט מכל הלכלוך וחותכים לחצאים, רבעים או פרוסות (תלוי בסוג הפטריות, תשתדלו לשמור על גודל אחיד). פורסים את שיני השום לפרוסות ומחממים מחבת עם שכבה דקה מאוד של שמן.

זורקים לתוך המחבת את שיני השום יחד עם הפטריות ומקפיצים כדקה עד שהפטריות מוכנות. זה קורה מאוד מהר. מתבליים במלח ופלפל שחור גרוס ומפזרים מעל פטרוזיליה קצוצה דק. מגישים חם. בתיאבון!

סלט עשבים וגבינה צפתית

3 מנות

המצרכים:

1 חב' כוסברה טרייה שטופה וקצוצה

1 חב' פטרוזיליה טרייה שטופה וקצוצה

1 חב' נענע טרייה שטופה וקצוצה

2 סלקים מבושלים חתוכים לקוביות

חצי כוס שברי אגוזי פקאן

250 גר' צפתית מעודנת משק צוריאל חתוכה לקוביות קטנות

1 כף שומשום קלוי ו/או 1 כף פרוסות שקדים קלויים

מיץ לימון טרי מלימון וחצי

2 כפות שמן זית

מלח גס ופלפל שחור גרום

אופן הכנה:

מעבירים את כל המרכיבים לקערת ערבוב, מערבבים היטב ומתבלים. מעבירים לקערת הגשה.

סלט עגבניות

מצרכים:

20-30 עגבניות שרי או 7-8 עגבניות

פלפל ירוק חריף קצוץ דק

חצי לימון מנוקה מגרעינים וקצוץ על קליפתו

כף שמן זית

כף מיץ לימון

3 שיני שום קצוצות דק

מלח

פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

חותכים את העגבניות לקוביות קטנות, מוסיפים את הפלפל החריף, את השום, הלימון, שמן הזית, המלח והפטרוזיליה ומערבבים היטב. לתת לסלט לנוח ולהגיש לאחר כ-15 דקות, אחרי שהעגבניות ספגו את הטעמים.



סלט עגבניות ושעועית ירוקה

המצרכים:

2 מאג שעועית ירוקה להסיר רק את צד הגזע המחוספס.

1 כוס עגבניות שרי חצויות

1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/4 כוס אגוזי מלך קלוי, קצוץ

שמן זית כתית 1 כף נוספת

1 כף מיץ סחוט טרי לימון

מלח 1/2 כפית

1/2 כפית פלפל שחור טחון טרי

אופן הכנה:

להביא סיר של 8 כוסות מים לרתיחה עם חצי כפית מלח

הוסיפי את השעועית הירוקה.

הרתיחי עד שהשעועית מעט רכה, במשך כארבע דקות.

בעוד חולטים את השעועית במים הרותחים,

מכינים קערה גדולה של מים עם קרח.

סננה את השעועית והוסיפי אותה לאמבטית הקרח,

הסירי וסנני שוב במסננת.

ערבבי את כל המרכיבים ואת מרכיבי התיבול,

הוסיפי את השעועית והגישי.





חצילים ברוטב עגבניות

3-4 מנות

המצרכים:

3 חצילים - פרוסים לפרוסות של $1\frac{1}{2}$ ס"מ

כ-3 כפות שמן זית או קנולה

5 שיני שום פרוסות

רסק עגבניות- חב' בינונית

מלח

פלפל

$1\frac{1}{2}$ כפית סוכר

כפית פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

פורסים את החצילים לפרוסות של $\frac{1}{2}$ ס"מ ופורסים בתבנית מרופדת נייר אפיה. מוזגים שמן זית לקערונת קטנה ובעזרת מברשת מברישים כל חציל בשכבה דקה של שמן זית.

מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות.

כאשר הצד העליון של החציל שחום ושזוף יפה (אך לא שרוף!), מוציאים את התבנית, הופכים כל חציל וחציל ומורחים את השכבה העליונה בשמן זית (השכבה שלא התייחסנו אליה קודם) ומחזירים לתנור עד שהצד העליון שחום ושזוף גם כן. ובינתיים..... מכינים את רוטב העגבניות.

בסיר בינוני מחממים מעט שמן ומטגנים את השום, זהירות, הוא נשרף תוך שניות. מוסיפים פנימה (בקול רעש והדמיה של הר געש מתפרץ) את רסק העגבניות ומערבבים תוך הוספת $1\frac{1}{3}$ - $1\frac{1}{2}$ כוס מים.

מוסיפים סוכר, פפריקה, מלח ופלפל ומערבבים.

הרוטב צריך להיות נוזלי ומעט מעט סמיך (אך ממש לא מיימי).

מוסיפים פנימה את החצילים ומסדרים אותם שכבה על שכבה, כאשר את השכבה העליונה דוחפים בעזרת כף פנימה כדי שיהיו מכוסים ברוטב.

מכסים את הסיר ומבשלים למשך 10-15 דקות על אש נמוכה.

אפשר לקראת סיום הבישול להוסיף חופן נדיב של פטרוזיליה.





סלט ערבי קצוץ

המצרכים:

2 מלפפון

2 עגבנייה אדומה

חופן פטרוזיליה

חופן גדול של קייל

1 לימון

רבע כפית מלח

פלפל שחור, עדיף גרוס טרי

אופן ההכנה:

משתמשים בסלייסר או חותכים קטן קטן כל ירק.

ומוסיפים כף שמן זית או טחינה.

שעועית ירוקה ופטירות עם שום וסויה

4-5 מנות

המצרכים:

חבילת שעועית ירוקה דקה

8-10 פטריות שמפיניון לבנות וטריות

3 כפות סויה

3 כפות שום כתוש (קפוא)

כפית שמן קוקוס

לחמם ווק.

להוסיף את שמן הקוקוס, לחמם חצי דקה.

להוסיף את השעועית הקפואה (אפשר היישר מהקפאה),

את השום ולערבב.

להוסיף את הסויה והפטריות ולהמשיך להקפיץ עד שנחרך מעט.

להגיש חם.





סלט חצילים

המצרכים:

- 4 חצילים גדולים
- 1/2 כפית גרגרי כמון
- כף שמן
- 1 בצל גדול, קלוף וחתוך לפרוסות דקות
- 4 עגבניות, חתוכות לקוביות
- 1 כף ג'ינג'ר טרי, קלוף וקצוץ דק
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פפריקה
- 1/2 כפית אבקת כמון
- 1 צ'ילי ירוק, קצוץ דק
- 1 כפית כוסברה טרייה, קצוצה

אופן ההכנה:

קולים את החצילים בתנור במשך 15-20 דקות, עד שהקליפה מתחילה להתקלף. מוציאים מהתנור, מקלפים, טובלים במים קרים ומועכים במזלג. מכניסים את גרגרי הכמון למחבת עם שמן על להבה נמוכה, ומערבבים כמה שניות. מוסיפים את הבצל החתוך ומטגנים. מוסיפים את העגבניות והג'ינג'ר ומערבבים. מוסיפים מלח, פפריקה ואבקת כמון. מוסיפים את החצילים המעוכים וממשיכים לטגן במשך ארבע חמש דקות. מגישים מעוטר בצ'ילי ירוק וכוסברה.



מרקים

מרק עגבניות צלויות

5 מנות
חופשי

המצרכים:

7 עגבניות תמר גדולות פרוסות לשניים לרוחב
1 בצל גדול פרוס לשניים לאורך ולאחר מכן לפלחים
3 שיני שום פרוס דק
1 כפית זרעי שומר
1/2 כפית סוכר
1/2 כפית מלח
כף שמן או תרסיס
1 כף אבקת מרק
1/2 כפית רוזמרין יבש
1 כף אורגנו טרי קצוץ
1 כף רסק עגבניות
400 מ"ל עגבניות מרוסקות
400 גר' מימ' רותחים
1 כפית חומץ בלסמי
מלח ופלפל לפי העונה

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות, על תוכנית גריל.
מניחים את העגבניות כלפי מעלה. מניחים את פלחי הבצל בין חצאי העגבניות ומפזרים את הסוכר, המלח, שיני שום וזרעי שומר מעל את העגבניות.
לרסס בנדיבות עם תרסיס בישול דל שומן או למרוח שמן.
אופים בתנור במשך שעה עד שהעגבניות משימות מעט בקצוות.
שימו בצד ותנו לירקות להתקרר מעט.
מניחים את העגבניות והבצל הקרים לאחר שהתקררו לתוך בלנדר ומעבדים לתערובת כמעט חלקה.
בסיר גדול וחם מערבבים את העגבניות הקלויות עם כל שאר חומרים ומבשלים על הלהבה נמוכה 10 דקות. מתבלים לפי הטעם ומגישים עם גבינת פקורינו.



מרק מיסו (ירקות וחלבון)

4 מנות

המצרכים:

5 כוסות מים

5 פטריות שיטקה גדולות או 20 קטנות

3 כפות מיסו לבן (עיסת סויה לבנה) 8 גרם / 0 שקיות דאשי (אבקת ציר מרק דגים) רבע חבילת אצות וואקמה (מתוך חבילה המכילה 52 גרם)

300 גרם טופו טרי

בצל ירוק קצוץ

אופן ההכנה:

מרתיחים את המים, מוסיפים את הדאשי ומביאים לרתיחה נוספת.

תוך כדי בחישה מוסיפים 3 כפות מיסו, מנמיכים את האש,

מכסים את הסיר וממשיכים לבשל כ-20 דקות.

תוך כדי מכינים את האצות: משרים את האצות בקערה עם מים קרים,

למשך כ-20 דקות. בזמן זה האצות נפתחות ונפחם גדל.

לאחר כ-20 דקות מסננים מהמים.

חותכים את הטופו לקוביות, ואת הבצל הירוק לטבעות.

סמוך להגשה מוסיפים את האצות, הטופו והבצל הירוק.





מרק ירקות - גמבות (ירקות)

6 מנות

המצרכים:

- 1 בצל גדול חתוך לפרוסות גדולות
- 4 גמבות או 4 פלפלים אדומים גדולים חתוכים לחתיכות גדולות, ללא זרעים
- 1 דלעת בינונית קלופה וחתוכה לקוביות גדולות
- 1 בטטה
- 1 שורש סלרי נקי חתוך לרבעים
- 3 שיני שום שלמות קלופות
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה
- 5 כוסות מים רותחים
- 2 כפות שטוחות אבקת מרק עוף
- מלח
- פלפל שחור

אופן ההכנה:

בסיר המרק מזהיבים בצל ושום בשמן זית, מוסיפים את שאר הירקות וממשיכים לטגן ולערבב כ-3 דקות מוסיפים מים, אבקת מרק עוף אם רוצים, מכסים ומבשלים ברתיחה עדינה על להבה בינונית כ-20 דקות. מרסקים את המרק בבלנדר או במעבד ידני עד שמתקבל מרקם אחיד.





מרק ירקות עשיר

המצרכים:

3 בצל סגול קצוץ

3 שיני שום מעוכות

כרובית שלמה חתוכה לפרחים

1/2 צרור פטרוזיליה

כף גדושה של אבקת מרק

3 עלי דפנה

כפית חווייג' למרק

מעט פלפל אנגלי - לא חובה למי שאין

מעט שמן קנולה

מים רותחים (מהקומקום)

מלח ופלפל

הירקות הטריים הבאים חתוכים לקוביות או עיגולים בגודל של 1 ס"מ:

2 קישואים

3 גזרים

3 שורשי סלרי קטנים

4 שורשי פטרוזיליה

10 גבעולי סלרי

פרחי כרובית חתוך קטן

1 דלורית

אופן ההכנה:

בסיר גדול שמים מעט שמן קנולה ואת כלל הירקות.

ממלאים במים רותחים ומוסיפים את התבלינים, מערבבים.

על הירקות מניחים את עלי הפטרוזיליה בתוך המסננת כדור

ומכניסים לסיר גם את עלי הדפנה.

מביאים לרתיחה, מנמיכים להבה ומבשלים כ-40 דקות.





מרק כרובית וברוקולי (חופשי)

המצרכים:

- 1 כרובית שטופה היטב
- 2 ראשי ברוקולי שטופים היטב
- 250 מ"ל מיכל שמנת 10% לבישול
- 2-3 שיני שום קלופות
- מלח ופלפל לבן
- אופציונאלי: 1/2 כפית שמן כמהין
- עירית קצוצה לקישוט

אופן הכנה:

שוטפים היטב את הכרובית והברוקולי ומפרידים לפרחים גדולים. מניחים בסיר ומכסים במים. מתבלים בכף מלח וכפית פלפל לבן ומבשלים עד שהכרובית והברוקולי רכים. בערך 20 דקות. אם רוצים להוסיף קצת שום, מוסיפים את שיני השום למים כדי שיתבשלו ביחד עם הירקות. אחרי שהירקות רכים טוחנים ביחד עם המים עד שנוצר מרק חלק וסמיך. מחזירים לגז ומוסיפים את השמנת, ממשיכים לבשל עוד 5 דקות ומתבלים במלח ופלפל לבן. אם רוצים להוסיף שמן כמהין זה הזמן.

מגישים: מעבירים את המרק לצלחת הגשה ומפזרים מעל עירית





מרק דלעת וג'ינג'ר


המצרכים:

3 כוסות קוביות דלעת, מאחד ממיני הדלעת המצויים בשוק, לבחירתך
בצל קצוץ
גזר חתוך לקוביות
ראש סלרי חתוך לקוביות
כף ג'ינג'ר (זנגביל) טרי קצוץ
כף שמן זית
5 כוסות ציר ירקות (אפשר להשתמש במים)
מעט מלח
פלפל שחור
חצי כפית קינמון טחון
שמינית כפית אגוז מוסקט
רבע כוס חמאת אגוזי לוז (להלן)

אופן הכנה:

מבשלים בשמן את הבצל, הגזר, הסלרי והג'ינג'ר, באש בינונית בערך 20 דקות.
מוסיפים את קוביות הדלעת ומבשלים עוד 5 דקות.
מוסיפים את הציר והתבלינים: מלח, פלפל, קינמון, אגוז מוסקט.
מביאים לרתיחה, מקטינים אש ומבשלים עוד 20 דקות, עד שהדלעת רכה.
מורידים מהאש ומערבבים פנימה את חמאת האגוזים.
מעבירים לבלנדר ומעבדים עד שהמרק חלק, טועמים ומתקנים תיבול.
מגישים חם מאוד ומעטרים באגוזי לוז קלויים וגרוסים, עלי בצל ירוק ועלי פטרוזיליה קצוצים.

חמאת אגוזי לוז: קולים מעט את האגוזים, הקליפה החומה תרד אז בקלות. טוחנים חצי כוס אגוזים במטחנה, מעבירים לבלנדר ומעבדים עם מעט מים עד שמתקבלת טחינה סמיכה.





מרק כרובית כתום

המצרכים:

בצל בינוני חתוך לקוביות
חתיכת דלעת חתוכה גס
תפוח אדמה חתוך גס
כרובית גדולה מפורקת לפרחים
כף דבש
מעט אגוז מוסקט (דומיננטי)
שמנת לבישול 10% או צמחית
כף פפריקה מתוקה
א. מרק
פלפל שחור טחון
מלח
כף שמן

אופן ההכנה:

לטגן את הבצל להוסיף את כל הירקות ולטגן כמה דקות נוספות.
להוסיף את הדבש והתבלינים לערבב היטב, להוסיף מים ולכסות
את הירקות להרתיח ולהנמיך את האש לבינונית.
לבשל כשעה, מידי פעם לערבב ולבדוק טעמים. לטחון את המרק
ולהחזיר חזרה לסיר, להוסיף את השמנת לערבב ולבדוק טעמים.





מרק תרד ומנגולד (חופשי)

4 מנות

המצרכים:

1 צרור מנגולד

3 כפות שמן זית

3 בצל קצוץ

12 שיני שום, חתוכות גס

2 כפות שמן

1 חבילה גדולה (250 גרם) עלי תרד (או צרור עלי תרד טורקי)

4 כוסות ציר ירקות, או מים עם מעט אבקת מרק

1 תפוח אדמה בגודל בינוני, קלוף וחתוך לקוביות

מלח

פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

מפרידים בין הגבעול הלבן לעלים הירוקים של המנגולד. את העלים חותכים לרוחב לרצועות בעובי 1 ס"מ ואת הגבעולים קוצצים דק. מחממים כף מהשמן בסיר בינוני, מוסיפים את גבעולי המנגולד, הבצל והשום ומטגנים על להבה בינונית 4 דקות, עד שהבצל מתרכך מעט. מוסיפים את הציר/מים ואת תפוח האדמה. מתבלים בנדיבות במלח ופלפל, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים 2-5 דקות, עד שכל הירקות מתרככים.

מוסיפים את עלי התרד והמנגולד, מגבירים את האש ומבשלים 5 דקות, עד שהעלים קמלים (אך נשארים בצבע ירוק יפה). טוחנים היטב בבלנדר ידני (אם צריך מוסיפים מעט מים). תוך כדי הטחינה מזלפים פנימה את כף השמן שנותרה. המרק הסופי של המרק אינו חלק - התרד והמנגולד צריכים להיראות קצוצים היטב. טועמים ומתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.





מרק שעועית, תרד ולימון כבוש (מנת פחמימה)


4-6 מנות

המצרכים:

- 2 כוסות שעועית (או גרגרי חומוס) מושרית לילה בקערה עם מים.
- או שקית שעועית/חומוס קפואה, אין צורך להפשיר.
- 3 כפות שמן זית
- 2 בצלים קלופים וקצוצים דק
- 4 שיני שום קצוצות גס
- 2 כפות גדושות לימון כבוש
- 1 כף גדושה סוכר. על מנת לנטרל את מרירות הלימון
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 2 כוסות תרד טרי קצוץ גס
- 1.5 ליטר מים (או ליטר, במידה ומשתמשים בשעועית קפואה).

אופן הכנה:

מחממים סיר על להבה בינונית, מוסיפים שמן, בצל ושום ומאדים תוך כדי בחישה כ-5 דקות, עד שמתרככים (נזהרים לא לשרוף את השום - שום חרוך הוא שום מר). מניחים את השעועית במסננת, שוטפים ומסננים היטב. מעבירים לסיר, מוסיפים לימון כבוש, סוכר ומים ומביאים לרתיחה. בשלב הזה לא ממליחים, כי המלח מעכב את התרככות השעועית (או כל קטנייה אחרת). מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים כשעה עד שהשעועית רכה. מוציאים כמחצית מהמרק וטוחנים בבלנדר או עם מוט ריסוק חשמלי, מחזירים לסיר, ממליחים ומפלפלים. מוסיפים את התרד ומערבבים. מכבים את הלהבה, טועמים ומתקנים תיבול.





מרק ירקות ושעועית לבנה (מנת פחמימה)

2-3 מנות

המצרכים:

כוס שעועית לבנה מושרית לילה מראש

בצל בינוני חתוך לקוביות

220 גר' דלעת פרוסה לקוביות

כוס פולי סויה (אדממה)

2 גזרים פרוסים

4 סלרי חי

2 ליטר מים

2 כפות רסק עגבניות

סוכר (במידה וצריך)

כף פפריקה

כפית כמון

1/2 כפית כורכום

פפריקה חריפה לפי הטעם

א. מרק

פלפל שחור טחון

מלח

אופן ההכנה:

לטגן את הבצל, להוסיף את שאר המצרכים חוץ מהמים.

לערבב היטב ולהוסיף את המים להרתיח ולהנמיך את האש לבינונית.

לבשל כשעתיים וחצי, מידי פעם לערבב ולבדוק טעמים.

במידה וסמך מידי להוסיף עוד מים.





מרק אפונה וגזר (מנת פחמימה-ארוחה בפני עצמה)

4 מנות

המצרכים:

- 220 גר' אפונה יבשה
- 1 בצל חתוך לקוביות
- כרישה פרוסה - החלק הלבן
- 3 שיני שום כתושות
- 2 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות
- 2 גבעולי סלרי קצוצים
- פטרוזיליה קצוצה דק
- כמון

אופן הכנה:

מזהיבים כרישה, בצל ושום.

מוסיפים את האפונה היבשה ומערבבים מוסיפים גם את הגזר סלרי והפטרוזיליה ומתבלים בכמון לפי הטעם. מוסיפים 20 כוסות מים. מביאים לרתיחה, ואח"כ מבשלים על אש נמוכה עד שהאפונה ממש רכה ונמעכת בקלות ע"י מזלג. מוסיפים מלח, מרסקים למחית חלקה. מוסיפים את האפונה הקפואה או האפונה והגזר, ומבשלים על אש נמוכה עוד כ-10 דקות. לערבב מידי פעם ולוודא שלא נחרך.

לאכול ארוחת חלבונים בארוחה הבאה.





מרק חצילים קר

4 מנות

המצרכים:

4 חצילים

מיץ מ-5 לימונים

500 מ"ל יוגורט כבשים איכותי

צרור קטן של נענע, קצוצה

2-3 כפות רוטב צ'ילי תאילנדי מתוק חריף

מלח ופלפל שחור גרוס

אופן הכנה:

קולים את החצילים בגריל. בעזרת סכין חורצים באמצע ובעזרת כף

מנקים את תוכן החציל. מעבירים למסננת.

במעבד מזון טוחנים בשר חציל עם לימון ויוגורט כבשים.

מתבלים ברוטב צ'ילי, במלח, ובפלפל, ומקררים.

לפני ההגשה מעטרים בנענע קצוצה. חשוב להגיש קר מאוד.





מרק ג'ינגר וגזר

4 מנות

1/2 מנת פחמימה

המצרכים:

1 כף שמן קנולה

בצל בינוני אחד

כרישה אחת - החלק הלבן בלבד

קוביה קטנה מאוד של ג'ינג'ר - בגודל של ציפורן זרת

3 גזרים

חתיכה של דלעת בגודל של פלח גדול של מלון

2 בטטות בינוניות

2 עגבניות תמר חלוטות וקלופות

חופן עלי מלח ופלפל שחור טחון טרי

אופן ההכנה:

קוצצים את העגבניות לקוביות קטנות ושומרים בצד ליד הכוסברה.

קולפים וקוצצים את שאר הירקות לחתיכות קטנות למדי.

מניחים סיר על הכיריים ומציתים אש בינונית, מחממים את השמן.

מכניסים פנימה את הכרישה, הבצל, הגזר והג'ינג'ר ומשקיפים בעדינות

למספר דקות.

מוסיפים את הדלעת, הבטטות, מלח ופלפל - מוסיפים ארבע כוסות מים

ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים על אש נמוכה ל-15 דקות או עד





שהירקות מתרככים.

מעבירים את מוצקי המרק עם קצת נוזלים אל מעבד המזון ומרסקים.

מחזירים את המרק המרוסק אל הסיר ומביאים לרתיחה.

מוסיפים את קוביות העגבניות לעוד דקותיים של בישול.

מגישים מעוטר בעלים של כוסברה.



עוף ובקר

שווארמה פרגיות

מנה ביתית ונהדרת בחמש דקות עבודה.

4 מנות

המצרכים:

כף שמן קנולה

2 בצלים גדולים, חצויים ופרוסים

600 גר' נתחי פרגיות או חזה עוף חתוכים לרצועות

1 כפית כמון

1 כפית גדושה בהרט (תערובת תבלינים)

1 כפית סומאק

מלח

פלפל שחור גרוס

50 גר' צנוברים, קלויים (לא הכרחי)

להגשה:

טחינה

סלט ירקות

אופן ההכנה:

מחממים במחבת כבדה את שמן הזית ומטגנים את הבצל 5 דקות. מוסיפים את הפרגיות והתבלינים ומטגנים על להבה בינונית כ-8 דקות, תוך ערבוב מדי פעם, עד שהבשר מזהיב ונעשה רך. מוסיפים את הצנוברים ומטגנים דקה. מגישים חם, עם כרובית בתנור או ירקות שורש בתנור.



בקר מוקפץ עם פלפלים ובצל

4-5 מנות


מתאים לצהריים

המצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר (שייטל או כתף), חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 2 כפות אבקת קארי
- 4 כפות רוטב סויה
- 1 כף חומץ אורז
- 1 כף שמן
- 1 כף ג'ינג'ר קצוץ דק
- 6 שיני שום קצוצות דק
- 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות
- 1 קופסה שימורי עגבניות שרי (כולל המיץ)
- 2 בצלים חתוכים לטבעות
- 1 כף סוכר
- מלח ופלפל שחור, טחון טרי
- עלי כוסברה קצוצים, להגשה

אופן הכנה:

מערבבים בקערה את קוביות הבשר עם קארי, סויה וחומץ. משרים במקרר למשך חצי שעה.
מחממים שמן במחבת או ברוק ומוסיפים ג'ינג'ר ושום. מערבבים ומטגנים חצי דקה. מוסיפים את הבשר ומטגנים-מערבבים כ-5 דקות.
מוסיפים פלפל, עגבניות שרי ובצל, מערבבים ומוסיפים את מיץ העגבניות. מרתיחים ומבשלים עוד 3 דקות. מתבלים בסוכר חום, במלח ובפלפל.
מסירים מהאש, מפזרים כוסברה קצוצה ומגישים.



מוקפץ ירקות עם רצועות סינטה ורוטב קארי

4-5 מנות

מתאים לצהריים

המצרכים:

מעט שמן לטיגון

כפית ג'ינג'ר, חתוך לגפרורים

1 פלפל אדום, ופלפל כתום חתוך לרצועות דקות

1 גזר, קלוף וחתוך לגפרורים 1 + קישוא, קלוף וחתוך לגפרורים

3 כפות רוטב סויה + כפית סוכר חום

אופן הכנה:

מתחילים להכין את המוקפץ: מחממים מעט שמן במחבת ומטגנים קלות את הג'ינג'ר. מוסיפים את הפלפלים וגזר ומקפצים. מבשלים כ-7 דקות ומערבבים מדי פעם.

מוסיפים קישואים ומקפצים. כשהקישואים כמעט מבושלים לגמרי מוסיפים סויה, סוכר חום, צ'ילי יבש, מירין, שמן שומשום, מלח, פלפל שחור וכורכום. מערבבים ומבשלים עוד 7-8 דקות.

כשכל הירקות רכים מוסיפים כוסברה וחלב קוקוס ומבשלים דקה נוספת. מסירים מהאש.

להכנת רצועות הסינטה: מערבבים את פירורי הלחם עם כל שאר החומרים מלבד הסינטה והשמן, וטובלים את רצועות הסינטה בפירורים כך שחלק מהבשר יהיה מעט חשוף. מחממים שמן במחבת ומטגנים את רצועות הסינטה 2-3 דקות מכל צד. מוציאים מהשמן ומניחים על נייר סופג. להכנת הרוטב מרתיחים חלב קוקוס עם קארי ומלח ומביאים לצמצום. הגשה: מניחים מהמוקפץ על צלחת הגשה, מעל מסדרים את רצועות הסינטה ומסביב מפזרים מעט רוטב. מומלץ להגיש עם קערית של רוטב ליד.

• את הירקות אפשר להקפץ רק כמה דקות ולהשאיר אותם מעט חיים. אפשר גם להוסיף או להחליף ירקות לפי הטעם.

כפית גרגירי כוסברה כתושים
1/2 כפית מלח ו 1/2 פלפל
1/4 כפית כורכום
2-3 גבעולי כוסברה קצוצים
שמן לטיגון עמוק לרוטב קארי:
כוס חלב קוקוס
2-3 כפיות קארי
1/2 כפית מלח

כפית שמן שומשום + מעט פלפל שחור
1/2 כפית מלח
1/2 כפית כורכום
כוסברה קצוצה
5 כפות חלב קוקוס
3 גזר
3 קישוא
לרצועות סינטה:
500 750 - גרם סינטה, חתוכה לרצועות
שלושת רבעי כוס פירורי לחם



צזה חצילים ובקר ברוטב קראמל

2 מנות

מתאים לצהריים/ערב שישי

המצרכים:

170 גר' סינטה צרובה

בצל ירוק

בוק צוי

2 חצילים חתוכים לקוביות

בצלצלים או בצל לבן

לרוטב:

שום

ג'ינג'ר

שמן שומשום

שום

3 כפות סויה

1 כף סוכר חום

כף מרק אבקת ירקות

1/2 כוס רוטב מיסו מוכן

1.5 כפית קורנפלור

אופן הכנה:

מבשלים את כל מרכיבי הרוטב בסיר.

מחממים תנור ל-200 מעלות. פורסים חצילים וחיתכים לקוביות.

מניחים בתנור חם, בצלים וחצילים עם מעט שמן זית וצולים.

הופכים כעבור 20 דקות. סה"כ חצי שעה בתנור.

בווק, מקפיצים את הסיטה עם כף שמן, מוסיפים את החצילים, הבצלצלים,

הבצל הירוק והבוק צוי. מוסיפים את הרוטב מעל ומבשלים 7 דקות.






סלט סטייק עם אפונת שלג

2-3 מנות
מתאים לצהריים

המצרכים:

כוס אפונת שלג
1 כף שמן זית
1 כף חומץ בלסמי
1 1/2 כפיות חרדל דיז'ון
1 שן שום קלופות
רוקט 3 כוסות
4 צנוניות, פרוסות רבעים
1 גזר, פרוס עם קולפן
כוס נבטים סינים
1/2 פלפל אדום, חתוך לפיסות בגודל נגיסה
1/2 קילו סטייק סינטה פרוס עבה

אופן הכנה:

1. להביא קצת מימ לרתיחה. לזרוק את אפונת השלג למים ל 3 דקות. להוציא מהמים ולייבש.
 2. בבלנדר ידני, ערבבו את שמן הזית, החומץ והחרדל יחד. לחץ על שן שום לתוך הרוטב והוסף לתערובת.
 3. ערבב ארוגולה, צנוניות, גזר, נבטים ופלפל אדום בקערה גדולה.
 4. מחממים מחבת (רצוי ברזל) על אש בינונית במשך כ-10 דקות, עד שהוא חם.
 5. מפזרים מלח בנדיבות. ללטף את הסטייק עם מגבת נייר ולהניח אותו על המחבת.
 6. צלו את הסטייק במשך 4 דקות. הופכים לעוד 3 דקות.
 7. הסר את הסטייק לקרש חיתוך. תן לו לנוח 10-5 דקות.
 8. בעוד הסטייק נח, מחלקים את הסלט בין שני צלחות. ומטפטפים רוטב.
 9. מוסיפים את אפונת השלג מעל הסלט.
 10. פורסים את הסטייק נגד כיוון הסיבים, ומוסיפים אותו מעל הסלט. טפטפו את הרוטב שנותר מעל הסטייק, ומגישים.
- 



ירקות מוקפצים עם בקר או טופו

5 מנות

המצרכים:

500 גר' בשר בקר סינטה רזה או טופו

1 בצל קצוץ

5 שיני שום קצוצות

1/2 פלפל חריף קצוץ

1 פלפל אדום חתוך

1/4 כרוב פרוס

1 סלסלה פטריות קצוצות

1/2 חב' שעועית ארוכה קפואה

כף שמן קוקוס

רוטב:

1 כף סויה

2 כפות צ'ילי מתוק

2 כפות רכז או מיץ רימונים

מלח, פלפל

1/2 כפית ג'ינג'ר





כפית שמן סומסום

מחבת גדול מאד / ווק

אופן ההכנה:

חתכו את הירקות. חממו את שמן הקוקוס, הוסיפו את הבצל, הקפיצו עד הזהבה, הוסיפו השום, ערבבו, הוסיפו את כל שאר הירקות, בכל פעם ירק אחר, הקפיצו כ-5 דק'.

הוסיפו את הבשר/טופו, ערבבו היטב עם הירקות כ-3 דק'. הוסיפו את כל התבלינים, ערבבו והורידו מהאש. חלקו למנות.



צלי בקר פרוס

המצרכים:

2 קילו צלי כתף (גוש שלם) שלם

רסק עגבניות קטן

2 עלי דפנה

כף פפריקה

1/3 כוס פטרוזיליה קצוצה

א. מרק

פלפל שחור טחון

מלח

רוטב:

בצל קצוץ

4 עגבניות קצוצות

רסק עגבניות קטן

כפית פפריקה

כפית סוכר

חצי כוס פטרוזיליה קצוצה

א. מרק

פלפל שחור טחון

מלח

אופן ההכנה:

לטגן את הבשר מכל הכיוונים עד הזהבה להוציא החוצה.

לאותו סיר להוסיף בצל לטגן עד הזהבה רסק, תבלינים, פטרוזיליה

להחזיר את הבשר ולמלא מימ עד 3/4 גובה.

לבשל כ-3 וחצי שעות להוציא את הבשר ולקרר לילה.

(המרק שנותר מיותר אפשר לאכול לחוד).

לפרוס את הבשר עם סכין חדה לפרוסות דקות בערך 2-3 ס"מ.

לטגן את הבצל להוסיף את העגבניות, רסק, סוכר כפית פפריקה לתבל מל"פ

ואבקת מרק, כוס מימ ופטרוזיליה להרתיח ולבשל כשתי דקות להוסיף את

פרוסות הבשר, להוסיף בין כוס ל-2 כוסות מימ שיכסו את הבשר ולבשל כחצי

שעה. לבדוק טעמים.

קציצות הודו בחלב קוקוס

המצרכים:

לרוטב:

2 כפות שמן קנולה

3 בצל פרוס לחצי טבעת

3 גזר פרוס לחצי טבעת

4 זוקיני ירוק פרוס לחצי טבעת

5 שיני שום כתוש

2 כפות ג'ינג'ר כתוש

כף מחית קארי ירוק

1/2 פחית חלב קוקוס

כף מלח

כף אבקת קארי צהוב

לקציצות:

1 ק"ג הודו טחון

2 ביצים

100 גר' פירורי לחם שיפון

1 גזר מגורד

2 קישוא מגורד

3 בצל בינוני מגורד

כף שטוחה מלח

1/2 כפית פלפל שחור גרוס

כפית כוסברה טחון

5 כפות שמן קנולה

2 שיני שום כתושות

לקישוט: טבעות בצל ירוק

אופן הכנה:

מכינים את הרוטב: מאדים מעט את הבצל והגזר בשמן כ-5 דקות. מוסיפים את השום הכתוש והג'ינג'ר וממשיכים לאדות כ-2 דקות. מוסיפים את קרם הקוקוס, הקארי הירוק והצהוב, המלח והזוקיני, מביאים לרתיחה ומסירים מהאש.

מכינים את הקציצות: מערבבים את כל המרכיבים ומכדררים כ-50 כדורי בשר. מניחים את הכדורים על תבנית עם נייר אפייה. מכניסים לתנור שחומם מראש לחום גבוה מאוד (250 מעלות) למשך 10 דקות (כדאי לסובב את התבנית לאחר 5 דקות לקבלת השחמה אחידה).

לפני ההגשה מכניסים את הקציצות לרוטב ומביאים לרתיחה. אין להרתיח את הרוטב לאורך זמן מאחר והוא עלול "להישבר". מקשטים עם בצל ירוק ומגישים.



נתח חזה הודו שלם אפוי בשקית קוקי

5-6 מנות

המצרכים:

נתח הודו שלם נקי ללא גידים ושומנים
(כדאי לבקש מהקצב לקשור את הנתח בצורת רולדה)

1/2 כוס שמן זית

3 כפות דבש

1 כוס רוטב סויה

4 ענפי טימין מפורקים לעלים.

אופן ההכנה:

צורבים את הנתח כשהוא שלם על מחבת חמה מאוד. מסובבים מכל הצדדים על מנת לתת צריבה מכל צדדי הנתח. מערבבים את כל הנוזלים (הדבש, רוטב סויה והשמן זית). מוסיפים את עלי הטימין ויוצקים אותם לתוך השקית קוקי. מכניסים את הנתח לתוך השקית. קושרים היטב ומשאירים בתנור למשך שעה וחצי לפחות. בחום 180 מעלות. מוציאים ופורסים.





סלט חסה עם הודו

המצרכים:

לסלט:

1 אנדיב

חופן עלי סלק מיקרו

זר אורוגולה

ראש חסה אייסברג

50 גר' פקאן קלוי

לרוטב:

1/4 כוס מיץ לימון

1/2 כפית מלח

1/4 כפית פלפל שחור

2 כפות מייפל

1/4 כוס שמן זית

להודו:

1 חזה הודו נקי

מעט מלח

מעט פלפל

1/2 מהרוטב לסלט

אופן ההכנה:

מערבבים את כל מרכיבי הרוטב.

פורסים את חזה ההודו ומכניסים לחצי מכמות הרוטב לשעה.

שומרים את השאר.

שמים בקערה את מרכיבי הסלט ומערבבים בזהירות כדי לא למחוץ

את העלים. מוסיפים את שארית הרוטב ומערבבים בעדינות.

שמים על מחבת פסים את פיסות העוף שהיו במרינדה מהיום לפני.

צולים ומגישים.





קציצות הודו

2-3 מנות

המצרכים:

400 גר' הודו טחון טרי

בצל גדול לבן

4 שיני שום

צרור פטרוזיליה/כוסברה

חופן קייל

1 קישוא גדול

4 פטריות

2 כפות טחינה גולמית (אחלה מתובלת)

1 ביצה

לתיבול: מלח, פלפל, כורכום, מעט קינמון, כמון

אופן הכנה:

מחממים תנור ל200 מעלות.

טוחנים/קוצצים דק: בצל, שום, פטרוזיליה או כוסברה, פטריות וקישוא מערבבים את כל החומרים יחד ומתבלים, מכדררים ומניחים בתבנית. מכניסים לתנור 10-15 דקות צריך לעקוב שלא יתייבש ולא יישרף.





טופו או סינטה מוקפץ עם פטריות ותרד

2-3 מנות

המצרכים:

300 גרם טופו / סינטה טרייה חתוך לקוביות גדולות

1 חב' של פטריות יער

1 חב' של פטריות שמפיניון

2 שיני שום קצוצות דק (או שום כתוש - 2 כפות)

1/2 חבילת תרד טרי

כפית שמן שומשום

2 כפות רוטב סויה

כף אבקת מרק

פלפל גרוס לפי הטעם

3 כפות כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

במחבת רחבה מחממים את שמן השומשום.

מוסיפים פנימה את קוביות הטופו/ סינטה והשום ומקפצים מעט.

חותכים את הפטריות לחתיכות גדולות ומוסיפים למחבת.

מוסיפים פנימה את שיני השום הקצוצות, רוטב הסויה,

אבקת המרק והפלפל הגרוס.

ממשיכים להקפיץ עוד כ-5 דקות על אש גבוהה.

מפזרים את הכוסברה הקצוצה ומגישים חם.





חזה או פרגית בחלב קוקוס

3 מנות

המצרכים:

בצלים לבנים

1 קישוא

1 חופנים של אפונה סינית או שעועית ירוקה

1 פלפל חריף אדום קצוץ

4 ענפי תימין

3-4 נתחי חזה עוף או פרגית

3 כוסות מיס רותחים

2 כפות פפריקה מתוקה

1/2 פחית חלב קוקוס

1 כפית קארי אדום או ירוק

1 כפות שמן זית גם לפרגית וגם לרוטב

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

שמים את הפרגיות בקערה עם שמן זית ופפריקה מתוקה ומערבבים.

מכסים בניילון נצמד לכ-11 דקות.

לרוטב: חותכים את הבצלים לקוביות קטנות ומטגנים בשמן הזית עד להזהבה.

מוסיפים את התימין ואת הפלפל החריף.

מוסיפים את חלב הקוקוס עד לרתיחה ומוסיפים את הקארי המלח

והפלפל השחור ומצמצמים עד להסמכה.

לפרגית: צולים את הפרגיות במחבת גדולה עד להשחמה.

להגשה: שופכים מעל הפרגית את הרוטב עם הירקות.





קציצות עוף והודו בתנור

3-4 מנות

המצרכים:

500 גר' הודו טחון

500 גר' בשר עוף טחון

1 בצל לבן

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה

מלח

פלפל שחור גרוס

2 פרוסות לחם שיפון מושרות במים וסחוטות

2 ביצים

3 שיני שום כתושות

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות גריל.

במעבד מזון מערבבים היטב את חומרי הקציצות, מלבד הבשר.

טוחנים למרקם אחיד. מתבלים במלח ופלפל, מוציאים לקערה גדולה

ומוסיפים את הבשר הטחון.

מגלגלים את הקציצות ומניחים מעל נייר כסף בתבנית מותאמת לתנור

מכניסים לתנור ל-11 דקות.





גולאש חזה עוף

3-4 מנות

המצרכים:

6 פרוסות חזה עוף חתוכות לקוביות

3 בצלים בינוניים חתוכים גס

1 שיני שום

כף שמן זית

1 כף אבקת מרק עוף

2 כפות אבקת מרק בצל

חופן פטרוזיליה קצוצה

מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה

כמון

מעט פלפל שאטה גרוס

2-3 כפות רוטב סויה

אופן ההכנה:

1. מאדים את הבצל בשמן זית עד הזהבה. מוסיפים את השום ואחרי

שתי דקות את קוביות חזה העוף.

2. מטגנים כמה דקות, עד שהעוף נהיה לבן, ומוסיפים את התבלינים, הפטרוזיליה ואבקת מרק העוף. מערבבים ומטגנים כ-5 דקות על אש נמוכה.

3. מערבבים את אבקת הבצל ב-3/4 כוס מים רותחים, מוסיפים ומערבבים. מבשלים על אש נמוכה עוד כעשרים דקות.





ירקות מוקפצים עם עוף או טופו

ארוחת צהרים שלמה בסיר/ווק אחד. אפשר להכין ל 3 ימים מראש, לבעל, לילדים וגם לך. ארוחה חמה למי שיכול לחמם. כל כך פשוט וכל כך זול.

2-3 מנות

המצרכים:

500 גר' חזה עוף או 300 גר' טופו קוביות

כרובית פרחים קטנים בינוניים

גזר קוביות

פלפל ריבועים

גמבה ריבועים

פטטריות

אפונה סינית או שעועית ירוקה

בצל ירוק לעיטור

6 כפות רוטב סויה

כף אבקת מרק עוף


1/2 כוס מים

כפית ג'ינגר

2 כפות שום כתוש


אופן הכנה:

מחממים ווק או סיר ומוסיפים את הירקות מלבד הפטריות. מבשלים או מקפצים למשך 10 דקות. מוסיפים מעט מהרוטב למנה ובשאר הרוטב מניחים את רצועות החזה או הטופו. מבשלים כ-5 דקות נוספות. מוסיפים את החזה וממשיכים להקפיץ. כשהחזה מוכן, מוסיפים את הפטריות. מתבלים אם חסר משהו. אפשר להוסיף פלפל חריף.





סלט עם חזה עוף ואבוקדו



מי שמכיר אותי יודע שזו הארוחה האהובה עליי ביותר. סלט עם עוף/בשר או חלבון אחר. את החזה אפשר להכין ולשמור עד 3 ימים במקרר ובכל בוקר להוציא ולשים על הסלט. מומלץ להשתמש בקוצץ סלט.
2-3 מנות

המצרכים:

להכנת העוף: 500 גר' רצועות חזה עוף טרי

5 כפות סויה

1/2 כפית שום כתוש

מעט ג'ינג'ר

1 כף סילאן או דבש

לסלט: עלי בייבי, רוקט או חסה

1 עגבניות

1 מלפפונים

גזר

חופן פטרוזיליה

1/2 כוס ברוקולי שהושרה במים

1/2 כוס כרוב

1/2 אבוקדו (קוביות)

כפית שומשום

אופן הכנה:

מכינים את העוף: מערבבים את חומרי התיבול ומשרים את העוף ל-5 דקות.

מחממים מחבת פסים או מחבת רגיל. משמנים במעט שמן קנולה.

מוסיפים את רצועות העוף, שופכים עליהם את הרוטב הנותר,

נותנים לעוף לספוג את הטעמים וצולים 10 דקות.

חותכים את הירקות בגודל שנוח ואוהבים לאכול,

או קוצצים במכשיר המיועד לכך.

מכניסים לקופסת TA מניחים מעל הירקות את רצועות העוף.

מעל, מפזרים שומשום.

שמים בקופסית TA רוטב בלסמי או ויניגרט עם שמן זית

ומתבלים לפני ההגשה.



פסטרמה חזה עוף עם שומשום

קבלו את הדרך הכי קלה ומהירה להכין פסטרמה בבית, בלי השריות ובלי אפייה ארוכה. יוצרים שכבת ציפוי יפה, בריאה וטעימה, עוטפים את הנתח וזורקים לתנור. חצי שעה והכל מוכן.

6 מנות
מתאים לצהריים

המצרכים:

6 נתחי חזה עוף (חצאי פרפר שלמים, לא פרוסים כמו לשניצלים)

1/2 כוס קוואקר

1/2 כוס קמח לבן

1 שקית אבקת אפייה

1 ביצה

3 כפות רוטב סויה

כף גדושה חרדל

3 כפות שומשום

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. שמים במעבד מזון את הקוואקר, הקמח ואבקת האפייה, ומפעילים בפולסים עד לקבלת מרקם קמחי אחיד.

טורפים בקערה את הביצה, הסויה והחרדל ומערבבים עם תערובת הקמח לעיסה אחידה ודלילה (אם צריך, אפשר לדלל עם מעט שמן זית).

מנגבים בנייר סופג את נתחי העוף משאריות רטיבות או שומן, ומסדרים על תבנית מרופדת בנייר אפייה. מצפים את הנתחים בתערובת בעזרת מברשת.

מפזרים שומשום, ואופים 15 דקות בדיוק. מכבים את התנור ומשאירים את התבנית בפנים כדי לתת לציפוי להתקשות מעט. פורסים עבה ומגישים.

הפסטרמה תישמר היטב 3-4 ימים במקרר.





חזה עוף בדבש חרדל וג'ינג'ר

4 מנות

מתאים לצהריים

המצרכים:

4 חזה עוף, חצויים

מלח גס, פלפל שחור גרוס

1/2 כפית שביבי צ'ילי יבש

1/4 כוס שמן זית

לרוטב:

3 כפות רוטב צ'ילי מתוק-חריף

1/2 פלפל חריף, נקי מגרעינים וקצוץ

1 כף חרדל דיז'ון חלק

2 כפות דבש

1 כף חומץ בלסמי

1 כף עלי תימין

1 כף ג'ינג'ר, מגורר גס

3 כפות פטרוזיליה, קצוצה

1/2 כוס יין לבן יבש

מלח גס

פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

מתבלים את חזה העוף במלח גס ופלפל ובצ'ילי.

מחממים במחבת כבדה את שמן הזית, ומשחימים את חזה העוף 3 דקות מכל צד.

מערבבים בקערה את כל מרכיבי הרוטב ומוסיפים למחבת. מכסים ומביאים

את נוזלי הרוטב לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-2 דקות עד שהעוף

עשוי לחלוטין. מוציאים את העוף מהמחבת לצלחת הגשה. מגבירים את הלהבה

וכשהרוטב מסמך יוצקים על העוף.

מגישים עם סלט קצוץ ערבי עם פטרוזיליה ולימון.





נתחי פרגיות וירקות צלויים בתנור

6-7 מנות
מתאים לצהריים

המצרכים:

10 סטיקים פרגיות

2 פלפלים אדומים

2 פלפלים ירוקים

3 בצלים

3 קישוא

3 גזרים

1 ראש שום

מלח

פלפל שחור

פפריקה מתוקה

עלי תימין

שמן זית

רוטב צ'ילי מתוק חריף





רוטב סויה

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות.

חותכים את הפרגיות לנתחים (כל סטיק ל-4 חלקים). משרים את נתחי הפרגיות לשעה במשרה של שמן זית, רוטב צ'ילי, רוטב סויה, מלח, פלפל שחור ופפריקה.

חותכים את הבצלים והפלפלים לרצועות, את הקישואים והגזרים לטבעות ומניחים בתבנית. מפזרים מעל את שיני השום השלמות. מתבלים בנדיבות במלח, פלפל שחור ופפריקה. מזלפים מעל את שמן הזית, רוטב הצ'ילי והסויה. מערבבים היטב את כל המרכיבים. מוסיפים מעל את נתחי הפרגיות ומכניסים לתנור שחומם מראש. צולים כ-40-45 דקות תוך כדי ערבוב מידי פעם ועד להשחמה קלה של נתחי הפרגיות.





עוף וירקות ברוטב תפוזים

5-6 מנות

מתאים לצהריים

המצרכים:

רוטב:

2 כפות רוטב סויה

1/2 כוס מיץ תפוזים

2 כפות חומץ אורז

1 כף קליפת תפוז

2 שיני שום גדולות

1 כף רוטב צדפות

1 כף דבש, אגבה, וכו'

ג'ינג'ר טחון 1 כפית

מוקפץ:

4 כוסות קצוצות ירקות כמו ברוקולי, גזר, סלרי, פטריות, אפונה הצמד, וכו'

בצל צהוב בינוני 1/2 כוס קצוצה

1 ק"ג חזה עוף (לחתוך את העוף לקוביות של 1 ס"מ)

שמן זית

מלח ופלפל

אופן הכנה:

ערבבו את כל חומרי הרוטב בבלנדר או במעבד מזון ל-10 שניות.

מחממים את הרוטב במחבת גדולה על אש בינונית גבוהה במשך 5 דקות.

העבירו בזהירות את הרוטב לקערה תבלו את העוף במלח ופלפל.

אם משתמשים בברוקולי טרי או שעועית ירוקה, יש להרתיח את

הברוקולי ל-3-5 דקות עד שהם רכים מספיק.

חממו 1 כף שמן במחבת על אש בינונית גבוהה.

הקפיצו את הבצל ואת העוף עד שהעוף מבושל, כ-3-4 דקות.

הוסיפו את שאר הירקות והקפיצו אותם יחד במשך 2 דקות.

לאט לאט הוסיפו 2-3 כפות של רוטב תוך כדי ערבוב.

המשיכו להוסיף את הרוטב והקפידו שיש 15 שניות בין כל תוספת

בכדי לאפשר לרוטב להתבשל.





שניצל אפוי (צהריים)

3 מנות

המצרכים:

חצי קילו חזה עוף או פילה עוף, חתוך לגודל ועובי שאוהבים

2 ביצים טרופות

2 כפיות חרדל

כף שום כתוש

כף פסטו

כף רוטב סויה

רבע כפית פפריקה מתוקה

5 כפות קמח תירס

פטרוזיליה

פפריקה

מעט שמן זית

אופן ההכנה:

מערבבים את הביצים, החרדל, רוטב הסויה והתבלינים. מוסיפים את חזה העוף ומערבבים כך שכל הנתחים מצופים בתערובת. מכסים בניילון נצמד ומעבירים למקרר לשעה.

מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים את תבנית התנור בנייר אפייה ומשמנים אותו קלות.

מעבירים את קמח התירס לקערה גדולה וטובלים את נתחי חזה העוף כך שיצופו בנדיבות מכל הצדדים. מסדרים על התבנית ומזלפים מעט מאוד שמן זית.

אופים 10-15 דקות, עד שהשניצל מזהיב. הופכים, ואופים 5-10 דקות נוספות. מגישים מיד.





חזה עוף/טופו עם חצילים בחלב קוקוס וקארי אדום

4 מנות

המצרכים:

500 ג' חזה עוף/2 חבילות טופו (600 גר')

בצל 1 גדול חתוך לחצאי עיגולים

חציל 1 חתוך לקוביות בגודל 1x1 ס"מ

2 גבעולי סלרי חתוכים לקוביות קטנות

2 עגבניות בשלות חתוכות גס

4 שיני שום

4 פטריות

1 קישוא

2 כפות רוטב סויה

1/2 כוס (100 מ"ל) של חלב קוקוס

2 כפות מחית קארי אדום


קורט פלפל שחור גרוס

כף 1 רוטב דגים (לא חובה)

כוסברה לקישוט

אופן ההכנה:

מברישים את הווק עם מברשת סיליקון טבולה במעט שמן. מוסיפים את הבצל ומזהיבים מעט, מוסיפים את החצילים, סלרי, עגבניות ושום ומקפצים יחד. לאחר מספר דקות מוסיפים את רצועות חזה העוף/טופו וממשיכים את הבישול תוך ערבוב של העוף/טופו והירקות. כאשר העוף/טופו "סגור" מכל הצדדים, מוסיפים את חלב הקוקוס, קארי אדום, פלפל שחור, רוטב דגים ואת רוטב הסויה ונותנים לו להתבשל עוד קצת. זמן ההכנה די קצר, עד שחצילים מתרככים והעוף/טופו מוכן ניתן לסור את האש, להוסיף -מעט כוסברה טרייה.





תבשיל קארי ירוק

2 מנות

המצרכים:

300 גרם חזה עוף או טופו

2 כף משחת קארי ירוק

2 כף בזיליקום

1/2 חציל

2 קשואים

חופן שעועית ירוקה או אפונה סינית

2 כף רוטב דגים

1/2 פחית חלב קוקוס

כף סויה

1 כף שמן קנולה

2 פלפל אדום חריף

אופן ההכנה:

לוקחים מחבת ווק או מחבת גדולה, מחממים כף שמן ומוסיפים 1/2 פחית

חלב קוקוס, מרתיחים ומוסיפים קארי, מבשלים 2 דקות.

מוסיפים את העוף ומבשלים עד שצבעו משתנה, מוסיפים את

יתר חלב הקוקוס ומבשלים כ-5 דקות.

חותכים את החציל לקוביות בעובי 2 ס"מ, מוסיפים לתבשיל ומבשלים

כ-5 דקות. בסיר נפרד, מכינים אורז מלא או אטריות אורז על פי הוראות

היצרן ומניחים בצד.



פרגיות עם פטריות

3-4 מנות

המצרכים:

600 גר' פרגיות חתוכות לרצועות נוחות לאכילה
2 סלסלות פטריות שמפיניון חתוכות לרבעים או חצאים לפי גודלן .

3 בצלים גדולים חתוכים לרצועות עבות

1 כפית כורכום

1/2 כפית צ'ילי גרוס

מלח

פלפל שחור גרוס גס

1/2 כפית קורנפלור מעורבבת ב-1 כף מים עד להמסה

לרוטב:

2 כפות רכז רימונים

4 כפות סויה בהירה

3 כפות סויה כהה מתוקה

2 כפות סילאן

2 כפות מירין (או יין לבן)

1/2 כוס מים

אופן ההכנה:

בקערית לערבב את כל חומרי הרוטב ולשמור בצד.

לחמם מעט שמן בווק וכשהוא חם מאד להוסיף את הפרגיות, להקפיץ

תוך ערבוב עד שהפרגיות משנות צבען ללבן.

להוציא בעזרת כף מחוררת ולשמור בצד.

להוסיף למחבת את הבצל ולהקפיץ עד ריכוך והזהבה קלה.

להוסיף את הפטריות ולהקפיץ תוך הקפצה כ-3-4 דקות . לתבל במלח,

פלפל שחור, צ'ילי גרוס וכורכום ולהמשיך לטגן עד שהפטריות מתרככות.

להחזיר את הבשר למחבת ולהקפיץ הכל יחד כדקה. לשפוך על הכל את

הרוטב, לערבב, להביא לרתיחה, להנמיך אש לכסות ולבשל כרבע שעה.

לערבב את הקורנפלור במים עד להמסה, להוסיף למחבת, לערבב היטב,

לבשל עוד כדקה שתיים עד הסמכה ולכבות אש.



פאד תאי ירקות טופו או עוף

4 מנות

המצרכים:

חבילת טופו (כ-300 גרם) או חזה עוף 400 גר'

1/4 כוס רוטב סויה

כף סילאן

3 שיני שום פרוסות דק או כתושות

1/2 כפית ג'ינג'ר טחון (או טרי)

1 כף שמן קוקוס

1/4 כרוב פרוס לרצועות

2 גזרים מגוררים בפומפיה

1/2 חבילה נבטים סיניים (1.5 כוסות)

2 בצלים ירוקים

כפית חמאת בוטנים

5 פטריות

אופן הכנה:

מערבבים את רוטב הסויה עם הג'ינג'ר, חמאת הבוטנים והסילאן. חותכים את הטופו/עוף לקוביות ומשרים אותו במשרה רוטב הסויה במשך 3 דקות (או יותר). מקפצים את הטופו/עוף במחבת עמוקה עם כף שמן במשך 5 דקות על אש גדולה עד להזהבת הקוביות, מוסיפים את הירקות וממשיכים לערבב על אש גבוהה במשך 3 דקות נוספות. אחרי שמורידים מהאש מוסיפים את הנבטים, מערבבים, קוצצים את הבצל הירוק ומפזרים מעל כל מנה.



קציצות עוף

6 מנות

המצרכים:

לרוטב:

בצל קצוץ דק

1 שיני שום

3 עגבניות מגורדות

1 כף רסק עגבניות

2 כוסות מים רתוחים

כף שמן קנולה

מלח

פפריקה מתוקה

1 כף סוכר

לתערובת הקציצות:

800 גרם בשר טחון (עוף, הודו)

1 בצל בינוני מגורד

2 קישואים

2 ביצים

2 לחם שיפון רטוב

מלח

פטרוזיליה

פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

להכנת הרוטב: מטגנים את הבצל בשמן קנולה עד שקיפות ומוסיפים את שן השום. מוסיפים העגבניות המרוסקות, רסק העגבניות והמים הרתוחים. מביאים לרתיחה, מורידים לאש קטנה, מתבלים בכל התבלינים ומבשלים כחצי שעה.

להכנת הקציצות:

מערבבים היטב את תערובת הבשר ומניחים לחצי שעה לספיגת טעמים. יוצרים קציצות ומוסיפים לרוטב החם. מבשלים כחצי שעה והופכים פעם אחת במהלך הבישול.



חזה עוף בירקות

2 מנות


המצרכים:

4 נתחים של חזה עוף במשקל 200 גרם כל אחד
2 כפות שמן קוקוס
3-4 עגבניות יפות ובשלות, חתוכות לשמיניות
6 שיני שום פרוסות דק
לימון כבוש חתוך לרבעים/כף ממרח לימון כבוש
חופן קטן עלי בזיליקום טריים
12-8 זיתי קלמטה מגולענים
מיץ מחצי לימון
מלח ופלפל

אופן הכנה:

מחממים מחבת עדיף פסים מעל להבה גבוהה.
משמנים את נתחי העוף בכף שמן קוקוס או זית ומתבלים היטב המלח ופלפל.
מניחים על המחבת ומטגנים משני הצדדים, בערך 3-4 דקות מכל צד, עד שהעוף התבשל כמעט לחלוטין. במקביל מכינים את הרוטב: מחממים מחבת עם כף שמן קוקוס, מוסיפים את העגבנייה ומטגנים על להבה גבוהה אגב ערבוב כ-2 דקות, עד שהעגבניות מתחילות להיראות חרוכות. מוסיפים את השום, הלימון הכבוש והזיתים ומערבבים. מוסיפים את מיץ הלימון ומלח ופלפל לפי הטעם

את החזה עוף הצלוי מעבירים למחבת עם הרוטב, מוסיפים את רוב עלי הבזיליקום ומערבבים.
מבשלים כדקה, עד שחזה העוף התבשל לחלוטין. מעבירים לצלחות הגשה, מזליפים מעט שמן זית ומעטרים בעלי בזיליקום טריים.





כרוב ממולא בבשר צמחוני טחון (טבעול) או עוף טחון

4 מנות

המצרכים:

1.5 כוסות פתיתי סויה, אפשר של טבעול,
אם בוחרים בפתיתים יבשים, רצוי כבר אחרי השרייה או עוף טחון
בצל אחד מטוגן, 2 שיני שום כתושות, חצי כפית מלח,
חופן יפה של פטרוזליה, חצי כפית אולספייס
(תבלין אנגלי בדר"כ עם תבלינים כמו קינמון, ציפורן,
כוסברה יבשה, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר ושמיר טחון)
כפית תבלין מעורב לטאג'ין, כף פפריקה אדומה, עגבניה מגוררת בפומפיה.

מרכיבים כלליים:

כרוב אחד גדול,
2 כפות שמן זית לטיגון הבצל

מרכיבים לרוטב:

4 שיני שום כתוש
2 עגבניות מגוררות בפומפיה,
3/4 קערה מים ממי הכרוב,
כף מלח, כף פפריקה מתוקה, כף סילאן,
2 כפות רסק עגבניות, גדושות,
1/2 כפית פלפל שחור, לימון, חצי לרוטב וחצי לבזיקה מעל
לאחר שהתבשיל מוכן.






כרוב ממולא בבשר צמחוני טחון (טבעול) או עוף טחון - המשך

אופן ההכנה:

את מרכיבי המילוי לערבב יחד עם הבצל שנטגן, פשוט לקלף את הקליפות מסביב, לקצוץ מאוד קטן ולטגן עם מעט שמן זית בסיר שנשתמש בו בהמשך לבישול הממולאים, עד לשקיפות ולהעביר לקערה עם שאר התערובת למילוי. את הכרוב הנבחר שלנו נקלף מהעלים החיצוניים ונחתוך את הליבה החוצה עם סכין ובזהירות...



את הכרוב נעביר לסיר גדול מלא במים ונרתיח לפחות 10 דקות עד שהעלים מתרככים וקל להפריד אותם ולגלגל. כשהכרוב רך פשוט להוציא החוצה מהמים בזהירות רבה ולקרר מעט על מנת שנוכל לעבוד איתו, לשים מעט מהמילוי על כל עלה, בסביבות תחילת העלה ולגלגל בערך כמו אגרוף,

הגילגול לא עקרוני מבחינת צורה, רק לדאוג שהקצוות דחוסות כלפי פנים כדי שלא יתפרק לנו בבישול. כל כרוב ממולא מגולגל כזה להניח כשהחלק של הסגירה שלו כלפי מטה. זה יעזור לתפוס את הכרוב. נערבב את כל מרכיבי הרוטב יחד, ונשפוך את הרוטב מעל לכרובים בסיר.

נדליק את האש ונרתיח את הרוטב ולאחר שרתח נשאיר את הסיר לבישול של כעוד שעה עד שעה וחצי. זה די מספיק, על אש קטנה, מידי פעם נציץ לבדוק שלא נגמרו לנו המים ואם נראה מצומצם מידי, נוסיף מעט מים. הרוטב בתחילת הבישול צריך להגיע כמעט עד לכיסוי מלא של הממולאים, הם זקוקים להמון רוטב נוזלי שיספג באורז.



קציצות עוף והודו ברוטב סלק ועגבניות

המצרכים:

3 כפות שמן
6 סלקים בגודל בינוני
בצל גדול חתוך גס
5 שיני שום קלופות
2 גזרים קלופים וחתוכים לפרוסות דקות
5 עגבניות אדומות חתוכות גס
1 קופסא עגבניות מרוסקות (260 גר')
2 כוסות מרק עוף (או מים רותחים)
צרור פטרוזיליה
צרור כוסברה
צרור נענע
1 כפית בהרט
1 כפית פפריקה מתוקה
קורט כמון
מלח, פלפל שחור

לקציצות:

סלק בגודל בינוני מבושל ומגורר דק
1 קישוא גדול
400 גר' בשר עוף טחון + 400 גר'
בשר הודו טחון
2 שיני שום כתושות
2 לחם שיפון רטוב
2 ביצה טרופה
כוס פטרוזיליה קצוצה (או כוסברה או
שילוב של שתיהן)
1/2 כפית בהרט
קורט כמון
מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

מבשלים את הסלקים עם הקליפה במים במשך שעה או עד שהם רכים.
קולפים מניחים בצד ואת השאר חותכים לקוביות.
מתחילים בהכנת הרוטב: מחממים שמן בסיר רחב. מזהיבים את הבצל.
מוסיפים את הסלרי, הנענע והגזר וממשיכים לטגן עוד 5 דקות.
מוסיפים את קוביות הסלק והעגבניות. מערבבים ומטגנים עוד 5 דקות.
מוסיפים שיני שום, עגבניות מרוסקות, מרק עוף ותבלינים. מוסיפים פטרוזיליה
וכוסברה ומביאים לרתיחה. מעבירים ללהבה נמוכה, מכסים ומבשלים 3/4 שעה.
בינתיים מכינים את הקציצות: שמים בקערה את כל מרכיבי הקציצות ומערבבים בעזרת
הידיים עד קבלת עיסה יציבה. מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למנוחה של רבע
שעה. מרטיבים מעט את הידיים ויוצרים קציצות עגולות. מניחים בעדינות על הרוטב
ומנענעים את הסיר מצד לצד, כדי לעשות מקום לכל הקציצות.
לא מערבבים בשלב זה כדי שהקציצות לא יתפרקו.
אחרי רבע שעה כבר אפשר לערבב בעדינות בכף עץ ולדאוג שכל הקציצות יעטפו ברוטב.
ממשיכים לבשל עוד רבע שעה ומכבים את האש.



סלט חזה עוף פטריות ושום

2 מנות

המצרכים:

חופן תרד טרי

2 כוסות אפונה סינית טרייה

8 פטריות

4 מלפפונים

כוס כרוב סגול חתוך

2 כוס ברוקולי שהושרה במים רותחים ל-3 דקות

6 שיני שום

1 כף שמן זית

1 כף מיץ לימון

400 גר' חזה עוף

אופן הכנה:

בכוס מערבבים כף סויה, כף חרדל דיז'ון וכף שום כתוש.

יוצקים מעל חזה העוף וממתינים 10 דקות

על מחבת חם או מחבת פסים חממו חצי כפית שמן קוקוס, מוסיפים את החזה

עוף וסוחטים חצי לימון מעל. הופכים ומוודאים כי העוף מבושל טוב.

פרסו את חזה העוף, ערבבו את הירקות והרוטב ומזגו את הרוטב לסלט.

מחצית מהמנה מתאימה לארוחת הצהריים של יום המחרת.





סלט חזה עוף על מצע של חסה

1 מנה

המצרכים:

150 גר' חזה עוף
3 עלי חסה רומית
1 פלפל (פרוס) ירוק
1 בצל לבן (פרוס)
1 בצל אדום פרוס
3 שיני שום פרוסים
1 כפית שמן קוקוס
כורכום, מעט מלח ואבקת גריל עוף
פלפל חריף (אפשרי)

אופן הכנה:

מחממים שמן קוקוס במחבת, מוסיפים את הפלפלים ובצל.
מטגנים 4 עד 5 דקות. בינתיים, חותכים את קוביות העוף קוביות בגודל 2 ס"מ, ומוסיפים לירקות.
אפשר להוסיף פפריקה חריפה ולימון לזרוק מעל התבשיל.
הניחו חסה על צלחת ואת הירקות והעוף מעל.



סלט עוף עם טופו וויניגרט אסייתי

4 מנות

מתאים לצהריים

המצרכים:

300 גרם חזה עוף

150 גרם טופו

גזר בינוני קלוף

צנון בינוני

1/2 כרוב אדום בינוני

בצל אדום, חצוי

חופן פטריות פרוסות

כוס דחוסה של תערובת עשבי תיבול קצוצים (כוסברה, נענע, מנטה
ובזיליקום סגול)

שתי כפות שומשום

לויניגרט:

1/2 כוס רוטב סויה

1/2 כוס סוכר חום

1/2 כוס חומץ אורז

1/4 כוס שמן שומשום קלוי

1/3 כוס שמן בוטנים או שמן תירס או שמן זית

(כל שמן ייתן תוצאה קצת שונה)

1/2 כפית פלפל סצ'ואני כתוש

1/2 כפית טוגאראשי

אופן הכנה:

צולים חזה עוף על מחבת פסים שתי דקות מכל צד. פורסים את העוף הצלוי
לפרוסות דקות. חותכים את הטופו לקוביות בגודל סנטימטר. חותכים את
הגזר והצנון לגפרורים, חולטים את הגזר במים רותחים ל-20 שניות ומעבירים
לקערה עם מי קרח.

חותכים את הבצל והכרוב לרצועות דקות. מערבבים את מרכיבי הוויניגרט.

קולים את השומשום במחבת יבשה עד שהוא מזהיב.

להגשה: מערבבים את כל מרכיבי הסלט והרוטב.



סלט קיסר עם ביצה/חזה ופרמזן

1 מנה

מתאים לצהריים/ערב

המצרכים:

חסה ולבבות חסה

2 יח' אנשובי

2 ביצים שלמות, טריות ומגורדת או 150 גר' חזה עוף

חופן קטן של פרמזן

להכנת הרוטב (2 מנות):

2 כפות שמן קנולה

1/2 כף חרדל גרגירים

1/2 שן שום

מיץ מחצי לימון עסיסי

אפשר להשתמש בכף רוטב קיסר מוכן של אסם

אופן הכנה:

שמים בבלנדר את כל החומרים שהוזכרו לעיל, ומערבלים עד

שמתקבל רוטב קרמי (כמו מיונז). שופכים את הרוטב

על ערימת עלי חסה ולבבות חסה שלמים שטופים וקרים.

מערבבים ומגישים...





סלט טופו או עוף אסיאתי

1 מנה

המצרכים:

150 גרם טופו או עוף קצוץ (מפורק לסיבים)

גזר בינוני קלוף

צנון בינוני

מלפפון

1/2 כרוב אדום בינוני

בצל אדום, חצוי

חופן פטריות פרוסות

כוס דחוסה של תערובת עשבי תיבול קצוצים (כוסברה, נענע, מנטה ובצל ירוק)

3 טיפות שמן שומשום

לויניגרט:

2 כפות סויה

2 כפות חומץ אורז

2 כפות חמאת בוטנים

אופן ההכנה:

חותכים את הטופו לקוביות בגודל סנטימטר. חותכים את הגזר, המלפפון

והצנון לגפרורים, חולטים את הגזר במים רותחים ל-20 שניות ומעבירים

לקערה עם מי קרח.

חותכים את הבצל והכרוב לרצועות דקות. מערבבים את מרכיבי הוויניגרט.

להגשה: מערבבים את כל מרכיבי הסלט בקערה. יוצקים את הוויניגרט

ומערבבים בעדינות. מסדרים את הסלט בערימה גבוהה במרכז צלחת יפה.





סלט עוף מלפפונים

4 מנות

המצרכים:

400 גרם חזה עוף פרוס

שורש זנגביל - כף-קצוץ (10 גרם), 2 פיסות ג'ינג'ר טרי
בצל ירוק - יחידה בינונית (25 גרם), גבעול.

מלפפון עם קליפה - 6 יחידות בינוניות - סה"כ (576 גרם)
לרוטב:

רוטב סויה - 3 כפות - סה"כ (30 מ"ל), 2 כפות בהיר + כף מתוק
רוטב צ'ילי מתוק - כף (10 גרם)

חומץ אורז 2 כפות

להגשה:

שמן שומשום - כפית (5 מ"ל)

שומשום - 2.5 כפות - סה"כ (30 גרם), זרעי שומשום קלויים

אופן הכנה:

טופו: חותכים לקוביות קטנטנות ודקות

עוף: מביאים לרתיחה 2 כוסות מים עם ג'ינג'ר ובצל ירוק.

מניחים במים את נתחי העוף, מבשלים 2 דקות בלבד ומכבים את האש.

מכסים ומניחים ל-15 דקות צינון.

קורעים את העוף לרצועות דקות בידיים ושומרים במקרר.

בינתיים מערבבים את חומרי הרוטב.

חוצים כל מלפפון לאורכו ובעזרת כפית מוציאים את הזרעים.

פורסים את המלפפונים לסהרונים.

מערבבים את רצועות העוף עם הרוטב, המלפפונים ומטפטפים שמן שומשום
ומפזרים שומשום קלוי מעל.

הרי לכם סלט עוף ומלפפונים תאילנדי מושלם!

בתיאבון :)





סלט כרוב ועוף

2-3 מנות

מצרכים:

1 חזה עוף

כפית שמן קוקוס

2 גבעולי בצל ירוק קצוץ

קליפה מגוררת ומיץ מלימון אחד

מלח

פלפל שחור גרוס

אופן הכנה:

מערבבים את החזות עוף עם על החומרים

ומשהים בין חצי שעה לשעה במקרר.

מחממים מחבת פסים, טפולון או גריל וצולים שתי דקות מכל צד.

חותכים לרצועות.

סלט כרוב:

1 כרוב סגול קטן קצוץ

2 גזרים חתוכים עם קולפן

2 מלפפונים חתוכים גס ודק

3 גבעולי בצל ירוק קצוצים

לרוטב:

4 כפות סויה

2 כפות חומץ

1 כף מיץ לימון טרי סחוט

1/2 שן שום קצוצה

1 כפית ג'ינגר טרי טחון

1 כפית שמן שומשום

מערבבים את חומרי הרוטב בצנצנת,

יוצקים על הירקות והעוף ומערבבים.



קציצות עוף או הודו

6 מנות

המצרכים:

לרוטב:

בצל קצוץ דק

1 שיני שום

3 עגבניות מגורדות

1 כף רסק עגבניות

2 כוסות מימ רתוחים

כף שמן קנולה

מלח

פפריקה מתוקה

1 כף סוכר

לתערובת הקציצות:

800 גרם בשר טחון (עוף, הודו)

1 בצל בינוני מגורד

2 קישואים

2 ביצים

2 לחם שיפון רטוב

מלח

פטרוזיליה

פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

להכנת הרוטב: מטגנים את הבצל בשמן קנולה עד

שקיפות ומוסיפים את שן השום. מוסיפים העגבניות המרוסקות,

רסק העגבניות והמים הרתוחים. מביאים לרתיחה, מורידים לאש קטנה,

מתבלים בכל התבלינים ומבשלים כחצי שעה.

להכנת הקציצות:

מערבבים היטב את תערובת הבשר ומניחים לחצי שעה לספיגת טעמים.

יוצרים קציצות ומוסיפים לרוטב החם.

מבשלים כחצי שעה והופכים פעם אחת במהלך הבישול.

דגים

דג עם ירקות ברוטב אדום

3 מנות

המצרכים:

פילה אמנון או לברק או סול

כף שמן

1 כפית

פפריקה מתוקה

3 שיני שום

2 קישואים

1 בצל

פלפל אדום

1 בצל סגול

3 עגבניות

כף גדושה רסק עגבניות

1 כפית כמון

1 כפית כורכום

מיץ מלימון 1

מלח

1 כפית אבקה לדג

כף אבקת מרק (לא חובה)

פטרוזיליה

כוסברה

אופן הכנה:

מחממים סיר עם כף שמן. מוסיפים את השום והפפריקה. מוסיפים את כל הירקות, את הכורכום, המלח והרסק. מאדים כ-5 דקות. מוסיפים כוס מים רותחים, ומביאים לרתיחה כ-11 דקות. כשהנוזלים מתאדים מעט והתבשיל מבעבע, מוסיפים את הדגים. מתבליים בכמון, עוד מעט פפריקה ותבלין הדג. ממשיכים בבישול עוד כ-10 דקות. מתבליים בפטרוזיליה וכוסברה ומורידים מהאש. סוחטים מעט לימון טרי.



פילה סלמון אפוי בתנור עם פלפלים


מנה

המצרכים:

- 1 פילה סלמון שלם, נקי מעצמות
- 2 פלפלים אדומים
- 2 פלפלים צהובים
- 2 פלפלים ירוקים
- 2 פלפלים ירוקים חריפים (לא חובה)
- 6 שיני שום
- 1 בצל גדול
- 1/2 כוס יין לבן (לא חובה)
- גבעול רוזמרין קצוץ
- מלח אטלנטי (אפשר גם רגיל)
- פלפל שחור (עדיף גרוס ולא טחון)
- 1 כפות שמן זית
- 1 כפית פפריקה

אופן ההכנה:

חותכים את הפלפלים המתוקים לרצועות דקות ופורסים את הבצלים והשום לפרוסות, את הפלפלים החריפים עדיף להשאיר שלמים כדי שהמנה לא תצא חריפה מדי. מפזרים את הירקות בתבנית ויוצקים עליהם את היין הלבן. על הירקות מניחים את הפילה כשהעור פונה כלפי מטה. מפזרים על הדג רוזמרין, מלח ופלפל. מניחים את הפפריקה בקערית. מורחים את הפילה בשמן המתובל בעזרת מברשת או כפות הידיים. מחממים תנור ל-220 מעלות. מכניסים את התבנית לתנור ומיד מורידים את החום ל-190 מעלות. אופים את הדג כרבע שעה. כדי לבדוק אם הוא מוכן אפשר לעשות חתך קטן בעזרת סכין ולראות אם הדג מבושל. חשוב לבצע את הבדיקה בחלק העבה של הפילה. מוציאים את התבנית מהתנור, מעבירים את הדג לכלי הגשה ופורסים אותו ליד השולחן.





קציצות טונה אפויות

3 מנות (15 קציצות)

המצרכים:

3 קופסאות טונה בשמן, מסוננת

2 ביצים גדולות

צרור כוסברה קצוצה או פטרוזיליה

1 בצל גדול קצוץ

1/2 פלפל צ'ילי אדום חריף טרי, קצוץ דק דק

2 שיני שום כתושות

3/4 כוס שיבולת שועל

קורט מלח

פלפל שחור לפי טעם

1/3 כפית כורכום

1 כף רוטב צ'ילי מתוק

1/2 כפית רוטב סויה

אופן הכנה:

בקערה גדולה יש לערבב היטב את כל המרכיבים, לתערובת אחידה.

להכין תבנית אפיה של התנור מרופדת בנייר אפיה.

ליצור קציצות בגודל כדור בעזרת הידיים. להניח על הנייר

ולשטח אותם ממש בעדינות.

כך יש להמשיך עם כל התערובת.

להעביר את התבנית לתנור שחומם מראש לחום גבוה, כ-220 מעלות,

למשך 15 דקות בערך, או עד הזהבה יפה של הקציצות.

יש להימנע מאפיית יתר, שלא יתייבשו.





קציצות סלמון ובטטה

5 מנות (15 יח')
מתאים לערב (פחמימה+חלבון)
מתאים לשישי צהריים

המצרכים:

2 בטטות או תפוחי אדמה אפויים ומעוכות לפירה
500 גר' פילה דג סלמון
2 שיני שום קצוצות
2 כפות פירורי לחם
מיץ וקליפה מגוררת מלימון אחד
1 ביצה
1 כפית רוזמרין קצוץ דק
בצל ירוק קצוץ
כף צילי מתוק
מלח

אופן ההכנה:

מניחים את פילה הדג בתנור ל-15 דקות ומפוררים לחתיכות קטנות מערבבים פירה בטטה / תפוז"א עם הדג המפורר שאר החומרים.
מניחים במקרר לחצי שעה.
מחממים תנור ל-180 מעלות.
מניחים את הקציצות בתבנית.
אופים 20 דקות ומגישים חם.





סלמון אפוי בסויה ושום

4 מנות

מרכיבים:

- 4 פרוסות נתחי פילה סלמון (כק"ג אחד)
- 3-4 כפות סוכר חום
- 1/3 כפות רוטב סויה
- 3 שיני שום, פרוסות (לא חובה)
- כפית שמן שומשום (לא חובה)
- מיץ מחצי לימון
- 2 כפות מים (אפשר לשדרג גם בסאקה או יין לבן)

אופן ההכנה:

מחממים תנור לחום של 200 מעלות.
מערבבים את כל המרכיבים (לא כולל הסלמון) בקערית, עד שהסוכר נמס.
מניחים את נתחי הסלמון עם העור כלפי מטה בתבנית מרופדת בנייר אלומיניום ועליו נייר אפייה (כדי למנוע זליגות). יוצקים את הרוטב והופכים את הדגים לכל הכיוונים, כך שיצופו כולם ברוטב. מחזירים אותם למצב בו העור כלפי מטה.
אופים 15-20 דקות, עד שצבע הסלמון הופך לכתום אטום.
כדי שיהיה מזוגג כראוי, כדאי לפתוח את התנור כל 5 דקות ולהרטיב את הדגים ברוטב.





שיפוּדי סלמון עם צזיקי

4-3 מנות

המצרכים:

600 גרם פילה סלמון טרי, מנוקה מעור ואדרות

2 כפות הלמנס לייט

קורט עלי אורגנו מיובשים

קורט נענע מיובשת

מלח ופלפל שחור

כפית שמן סויה

לצזיקי:

3 מלפפונים טריים בגודל בינוני

1.5 כוס יוגורט טבעי

2 כפות הלמנס לייט

חופן קטן גבעולי שמיר, קצוצים

מיץ מחצי לימון

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

מתחילים מהכנת הצזיקי: קוטמים את הקצוות של המלפפונים ומגררים גם בעזרת פומפיה. מניחים במסננת וסוחטים אותם, כדי להיפטר מנוזלים עודפים. בקערה מניחים את המלפפונים המגוררים ביחד עם היוגורט, המיונז, השמיר הקצוץ, מיץ הלימון ומלח ופלפל לפי הטעם. מניחים במקרר בזמן שמכינים את הסלמון.

בקערה מערבבים את המיונז עם האורגנו והנענע ומעט מלח ופלפל.

חותכים את פילה הסלמון לקוביות בגודל 3 ס"מ בערך.

מניחים את קוביות הסלמון בקערה עם עשבי התיבול ומערבבים, כך שכל הקוביות יעטפו בצורה אחידה. מחממים מחבת פסים לחום גבוה ובינתיים משפדים את קוביות הסלמון על שיפודים קצרים.

כאשר המחבת התחממה משמנים אותה קלות עם מגבת נייר ספוגה בשמן, מניחים את השיפודים (בנגלות אם המחבת אינה גדולה מספיק) וצולים 2-3 דקות מכל צד או עד שהסלמון מבושל כמעט לחלוטין.

מגישים את שיפוּדי הסלמון ביחד עם הצזיקי.





חריימה בורי

4 מנות

המצרכים:

- 1 בורי במשקל ק"ג, מנוקה וחתוך ל 6-7 פרוסות (עם העצם)
- 1 חבילה רסק עגבניות עם תיבול מרוקאי
- כפית פפריקה מתוקה או מעושנת
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 פלפל חריף, קצוץ גס (אפשר יותר לפי הטעם)
- 2 עגבניות טריות, חתוכות לקוביות
- 3 עגבניות תמר שלמות מקולפות מקופסת שימורים, חתוכות לקוביות
- 3-6 שיני שום, פרוסות
- פלפל אדום, חתוך לקוביות
- 2-3 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- מיץ מלימון אחד
- מעט עלי כוסברה, לקישוט

אופן ההכנה:

מתחילים בבניית הרוטב: מניחים בסיר רחב את שמן הזית ופרוסות השום. את הסיר ממקמים על להבה בינונית ומחממים את השמן עם השום תוך כדי ערבוב. לאחר 2 דקות בערך, כאשר השמן התחמם והשום מפיץ ריח, מוסיפים את רסק העגבניות, הפפריקה והכמון ומטגנים במשך דקה על להבה גבוהה, אגב בחישה נמרצת. מוסיפים את העגבניות הטריות והמשומרות, את הפלפל האדום והחריף ומערבבים היטב.

בעזרת מועך פירה או כף גדולה מועכים את המצרכים, שבסיר על מנת להפיק מהם את מרב הטעמים. מוסיפים מיץ לימון וכוס מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים מכוסה כ-10 דקות. טועמים ומתקנים תיבול. מניחים ברוטב את נתחי הדג. ממשיכים לבשל בבעבוע עדין כ-20 דקות, עד שהדג התבשל לחלוטין. מגישים מיד, ביחד עם עלי כוסברה.





סלט ששימי סלמון עם ג'ינג'ר

5-6 מנות

המצרכים:

קילו סלמון טרי נקי ללא עור או שומן
לימון טרי

מיץ מלימון טרי

כף וואסבי - חריף יפני העשוי מחזרת

4 כפות מגורדות ג'ינג'ר טרי

1/4 כוס רוטב סויה של לימה

2 שיני שום

כוסברה טרייה

חסה אמריקאית או סלנובה

בצל

אופן ההכנה:

את הסלמון חותכים לחתיכות קטנות, בנות כסנטימטר אחד.
לוקחים שתי קערות ומערבבים בקערה אחת לימון חתוך לקוביות
קטנות מאוד, בצל קצוץ, מיץ לימון, כוסברה.
בקערה שנייה: שום כתוש, ג'ינג'ר מגורד, רוטב סויה, וואסבי.
להניח במקרר למשך חצי שעה, ולפני ההגשה לערבב לקערה אחת
פנימה את תכולת הקערות והסלמון.
להניח חסה על צלחת ולהוסיף את השימי.





דג בעשבי תיבול

2 מנה

המצרכים:

2 דגי דניס או מוסר או אמנון נקיים מקשקשים ומפולטים

1/2 כפית שמן קוקוס

1/4 צרור פטרוזיליה קצוצה

1/4 צרור ריחן קצוץ

1/4 צרור כוסברה קצוצה

1 שן שום כתושה

מלח ופלפל לפי הטעם

1 לימון

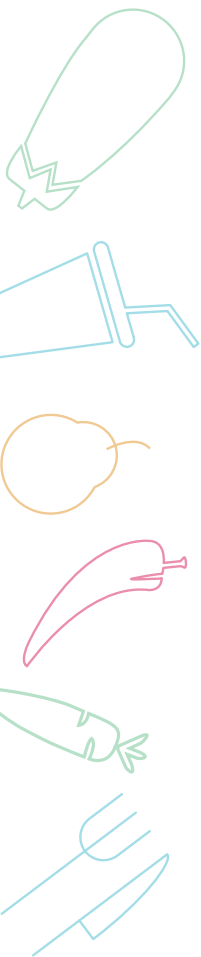
רדיד אלומיניום

אופן ההכנה:

מערבבים את השום ואת עשבי התיבול יחד ומעבירים לכלי שטוח, ממליחים ומפלפלים את פילה הדגים ומניחים חצי כפית שמן קוקוס ולאחר מכן שמים את עשבי התיבול מעל הדג. סוחטים לימון מעל הדגים ועוטפים כל פילה ברדיד אלומיניום לצורת מעטפה. מניחים במגש אפיה.

אופים בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות למשך 8 עד 10 דקות תלוי בעובי הפילה.





דניס עם עשבי תיבול בתנור

מצרכים:

1 דג דניס גדול, מפולט וחצוי
4 שיני שום כתושות
1/2 רוזמרין
חופן גדוש של כוסברה קצוצה
1/4 כוס יין לבן
שמן זית
מלח, פלפל

אופן ההכנה:

מניחים 2 פילטים של דניס בתבנית אפייה משוחה בשמן זית.
ממליחים ומפלפלים, מפזרים שום כתוש וכוסברה מעל.
יוצקים שמן זית בנדיבות, מוסיפים יין לבן ומניחים מעל ענף רוזמרין.
אופים בתנור שחומם מראש ל- 250 מעלות במשך רבע שעה.





אמנון שלם בנייר כסף

4 מנות

המצרכים:

4 אמנונים צעירים יפים ונקיים

1 חב' כוסברה

5 גבעולי רוזמרין

4 גבעולי תימין

2 גבעולי מרווה

2 כפות שום כתוש

2-3 פלפל סודני

שמן זית

פלפל גרוס ומלח גרוס

אופן ההכנה:

קוצצים את הכוסברה, הרוזמרין, התימין והמרווה.

מטגנים את כל הירק הקצוץ ב- 3 כפות שמן זית. מוסיפים את השום,

מערבבים טוב ומוסיפים את הפלפל הסודני. מתבלים ומטגנים עד שהכל רך.

ממלאים את בטן הדגים בתערובת, מורחים את דגים בשמן זית ועוטפים

בנייר כסף.

אופים בתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות למשך 20-30 דקות.



צמחוניות - תחליפי בשר

חומוס

4-5 מנות

מומלץ עם סלט חי ומנת ביצה קשה
תחליף למנת בשר

המצרכים:

1 ק"ג גרגרי חומוס

10 שיני שום

1 פלפל ירוק חריף טרי

2 וחצי כוסות טחינה גולמית
מים

לתיבול:

פפריקה מתוקה

שמן זית

גרגרי חומוס מבושלים

פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

משרים את גרגרי החומוס בקערה עם הרבה מים ללילה שלם. למחרת מסננים ושוטפים. מבשלים את גרגרי החומוס בהרבה מים רותחים מומלחים קלות עד שהגרגרים רכים דיים כדי שאפשר יהיה למעוך אותם בין שתי אצבעות (אבל לא עד שהם מתפוררים!).

מסירים מהאש, שומרים שתי כוסות ממי הבישול וכוס אחת של גרגרי חומוס מבושלים. מסננים מיתר המים ושוטפים.

שמים את שיני השום והפלפל החריף (ללא העוקץ) במעבד מזון עם להב פלדה ומרסקים למחית אחידה. מוסיפים את גרגרי החומוס והטחינה ומעבדים.

מוסיפים בהדרגה ממי הבישול עד שמתקבל חומוס שהוא טיפונת נוזלי יותר מהמרקם הרצוי (כי ככל שחומוס עומד הוא מתקשה). טועמים, מוסיפים מלח ומיץ לימון. מערבבים וטועמים שוב. אם צריך לתבל עוד - לא לחסוך.

שומרים בטמפרטורת החדר. להגשה מורחים על צלחות אישיות או על קערה מרכזית גדולה כך שבמרכז יש מעט חומוס ובשוליים הרבה. מפזרים במרכז גרגרי חומוס מבושלים. זורים מעל מעט כמון ומעט פפריקה.

יוצקים שמן זית בנדיבות, מפזרים פטרוזיליה קצוצה ומגישים.

מגישים עם ביצה קשה וסלט ערבי. קולים את השומשום במחבת יבשה עד שהוא מזהיב.

להגשה: מערבבים את כל מרכיבי הסלט והרוטב.

חביתת חומוס

1 מנה

מתאים לבוקר שבת/ערב שבת
מתאים לטיבעוניות

המצרכים:

1/4 כוס קמת חומוס

1/4 כוס מים

קורט מלח

חופן כוסברה

3 פטריות

כפית א. מרק

1/2 כפית כורכום/קארי

1/2 כפית שמן קוקוס

אופן הכנה:

לחמם מחבת עם מעט שמן קוקוס. לטגן מעט את הבצל והפטריות. בכוס נפרדת, לערבב את הקמח, המים והתיבול ולשפוך מעל הפטריות והבצל. כעבור 2-3 דקות להפוך את החביתה, להמתין דקה ולהגיש.

טופו מוקפץ עם פטריות

2-3 מנות

המצרכים:

300 גרם טופו חתוך לקוביות גדולות

1 חב' של פטריות יער

1 חב' של פטריות שמפיניון

2 שיני שום קצוצות דק (או שום כתוש - 2 כפות)

1 כפות שמן שומשום

2 כפות רוטב סויה

פלפל גרוס לפי הטעם

3 כפות כוסברה קצוצה

אופן הכנה:

במחבת רחבה מחממים את שמן השומשום. מוסיפים פנימה את קוביות הטופו והשום ומקפצים מעט. חותכים את הפטריות לחתיכות גדולות ומוסיפים למחבת. מוסיפים פנימה את שיני השום הקצוצות, רוטב הסויה והפלפל הגרוס. ממשיכים להקפיץ עוד כ-5 דקות על אש גבוהה. מפזרים את הכוסברה הקצוצה ומגישים חם.



טופו וירקות בחלב קוקוס

3 מנות

מתאים לצהריים

המצרכים:

3 שום

1/2 כפית ג'ינג'ר

1/2 כוס חלב קוקוס

2 כפות סויה

1/2 כפית קארי ירוק

ציר עוף או ירקות

300 גר' טופו קוביות

6 פרחי ברוקולי

6 פטריות שמפניון

1 גזר פרוס דק

חופן נבטים

חופן אפונת שלג

בוטנים גרוסים

הוראות הכנה:

לחמם ווק, לזרוק את כל הירקות, מלבד הנבטים ולהקפיץ 3 דקות.

להוסיף סויה, גינג'ר ושום.

בכוס, לערבב את חלב הקוקוס, ציר המרק ומחית הקארי. להוסיף לתבשיל.

להקפיץ כ-5 דקות נוספות ולהוסיף את קוביות הטופו והנבטים.

להגיש עם בוטנים גרוסים.





שקשוקת טופו

2 מנות

המצרכים:

חבילה טופו (כ-300 גרם)

1 בצל גדול

2 עגבניות

2 פטריות פורטובלו פרוסות

2-3 שיני שום

כפית שמן לטיגון

חצי כפית פפריקה מתוקה

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

חותכים את הטופו לקוביות קטנות ואז מפוררים בעזרת מזלג עד לקבלת מחית. ניתן לפורר גם באמצעות העברת הקוביות לשקית ניילון ומעיכת קוביות הטופו באמצעות הידיים, או באמצעות מעבד מזון. קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה.

קוצצים את השום ומוסיפים למחבת מוסיפים את מחית הטופו ומערבבים. מוסיפים את הפטריות, מתבליים בפפריקה מתוקה, במלח ובפלפל ומערבבים. מרסקים את העגבניות בפומפייה או במעבד מזון, ומוסיפים את הרסק למחבת ומערבבים. מסירים מהאש ומגישים חם. אפשר להוסיף קופסה קטנה של רסק עגבניות.



פלפלים ממולאים (טבעוני)

3 מנות

מתאים לצהריים/ערב

המצרכים:

8 פלפלים (בצבע האהוב)

2 בצל גדול קצוץ

1 גזר מגורד

כוס פתיתי סויה

חבילת פטריות

כפית פפריקה

כפית פלפל שחור

כפית מלח

2-3 כפות רסק עגבניות

2 כפות אבקת מרק בצל

חופן פטרוזיליה קצוצה

מים

רכיבים לרוטב:

4 כפות רסק עגבניות

2 כוסות מים

2 כפות מיץ לימון

2 כפות אבקת מרק בצל

תבלינים

אופן ההכנה:

משרים את שבבי הסויה במים רותחים כ-15 דקות.

כשאלה עומדים - מטגנים את הבצל והפטריות, מוסיפים את הגזר המגורד

ומאדים עוד 2 דקות.

סוחטים את שבבי הסויה מהמים שנשארו (ע"י עטיפתם בבד או בצורה ידנית)

מוסיפים אותם לבצל ולגזר על האש ומוסיפים את כל התבלינים (הכמויות

משוערות) את אבקת המרק ואת רסק העגבניות (ומעט מים כדי למנוע חריכה

ולהוציא את המרירות מהרסק)

אחרי עוד כמה דקות בישול מורידים מהאש ומוסיפים את הפטרוזיליה ממלאים

את הפלפלים (אחרי שכבר מראש רוקנו אותם)

בסיר גדול, מערבבים את כל רכיבי הרוטב ומבשלים 2 דקות. מכניסים את

הפלפלים לסיר, מביאים את הרוטב לרתיחה ובעזרת כף מכניסים לתוך כל

פלפל 1-2 כפות רוטב.

מבשלים עוד שעה.



בורגר פטריות יער


6 מנות

המצרכים:

1 ק"ג פטריות שמפניון
700 גרם פטריות פורטבלו
250 גרם גזר מגורד
200 גרם בצל קצוץ
350 גרם חציל בלדי מקולף וחתוך לקוביות של 1X1 ס"מ
מלח
פלפל שחור
4 ביצים
קוואקר
כף שמן קוקוס

אופן ההכנה:

מחממים תנור לחום בינוני-גבוה (200-220 מעלות). משמנים את הפטריות בשמן זית ומתבלים במלח ופלפל שחור. צולים בתנור כשעה וחצי שעתיים (הפטריות צריכות לאבד את רוב הנוזלים), מצננים וקוצצים במעבד מזון. שומרים בצד. במחבת גדולה מאדים בשמן זית את הגזר והבצל. אחרי מספר דקות מוסיפים את החצילים וממשיכים באידוי עד שהירקות מתרככים ומזהיבים. מצננים ומוסיפים לתערובת הפטריות. מוסיפים את הביצים והקוואקר ומערבבים היטב. טועמים ומתקנים תיבול, לעתים צריך להוסיף מעט קוואקר או ביצה לפי הצורך. יוצרים קציצות של 200 גרם ומצננים היטב. להגשה: כדאי לטגן בורגר קטן לניסיון ואחר כך מטגנים את היתרה במחבת טפלון עם מעט שמן קוקוס משני הצדדים וצולים בתנור בטמפ' של 220 מעלות ל-12 דק'.





טופו מוקפץ בחמאת בוטנים

2 מנות

המצרכים:

10 פטריות שמפניון חתוכות לרבעים*

1/2 ראש כרובית

חופן אפונה סינית

2 גזר

חבילת טופו, חתוך לקוביות קטנות

רוטב בוטנים

מעט עלי כוסברה לקישוט וגם לטעם

2 קישואים פרוסים.

פרח בינוני של ברוקולי

כף שמן קוקוס

אופן ההכנה:

הכנת הרוטב: רוטב מעולה, טעים וקל להכנה. אל תתעצלו ותכינו:

1/3 כוס חמאת בוטנים טבעית, לא ממותקת

1/4 כוס מיץ תפוזים, עדיף שיהיה סחוט טרי

1/4 כוס רוטב סויה

1 כפית צ'ילי גרוס

1 שן שום כתושה

אופן הכנת הרוטב:

שמים את כל החומרים בצנצנת (אני השתמשתי בצנצנת ריבה ריקה)

ומשקשקים היטב עד שהכל מתאחד. (טועמים :)

את הכרובית חותכים לפרחים קטנים ואופים בתנור שחומם מראש

לכ-20 דק' עד שהן הופכות רכות אך נשארות קרנצ'יות.

מחממים מעט שמן קוקוס בווק ומטגנים קלות את הטופו, שישחים מכל

הכיוונים. מוסיפים אליו את הברוקולי ושאר הירקות וממשיכים להקפיץ.

שופכים אל תערובת הירקות 3 כפות מרוטב הבוטנים וממשיכים להקפיץ.

מכבים את האש ומיד מוסיפים את הפטריות ומעט מהכוסברה.





דלעת וטמפה או טופו ברוטב טריאקי

2-3 מנות

המצרכים:

1 חבילת טמפה או טופו

1 ק"ג דלעת

שן שום

כף שמן זית כתית מעולה

3 כפות סילאן

3 כפות רוטב סויה

1/2 כוס מים

מלח ופלפל

1 כף סוכר חום

אופן ההכנה:

לחמט במחבת את הסוכר עד לקרמל, להוסיף מים, סילאן וסויה ולערבב טוב. לחתוך לקוביות את הדלעת, ולרצועות את הטמפה או הטמפה ולהניח על המחבת החמה.

לערבב מידי פעם עד שהדלעת רכה ועד שהטמפה או הטופו סופגים את כל הטעמים.



חריימה של קציצות טופו

4 מנות (אבי ביטון)

המצרכים:

300 גר' טופו טחון במעבד מזון למרקם חלק
(אם צריך מוסיפים טיפונת מיט)
3 כפות פירורי לחם שיפון
1 צרור כוסברה קצוצה
1 בצל סגול קטן, קצוץ
1 שן שום כתושה
4 כפות שמן זית
1 כפית שטוחה כמון
1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה
מלח
להגשה: כוסברה קצוצה

לרוטב:

2 כפות שמן קנולה
10 שיני שום כתושות
1 פלפל אדום מתוק, פרוס דק
1 גזר, פרוס דק
1 פלפל חריף ירוק קטן, קצוץ
1 צרור כוסברה (גבעול ועלים), קצוץ
6 עגבניות בשלות, חתוכות לרבעים
2 כפות פפריקה
1 כף כמון
1 כפית סוכר
מלח
1 ליטר מיט

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות.

מכינים את הקציצות: מערבבים בקערה את כל מרכיבי הקציצות ויוצרים קציצות פחוסות, קצת יותר גדולות מכדור פינג פונג. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים מעט שמן זית מלמעלה ואופים כ-15 דקות, להתייבבות והזהבה.

מכינים את הרוטב: מחממים היטב שמן בסיר ומטגנים יחד את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ולתבלינים, במשך 5 דקות. מוסיפים את העגבניות והתבלינים וממשיכים לטגן 5 דקות נוספות.

מוסיפים 1 ליטר מיט ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 20 דקות. מכניסים את הקציצות האפויות לרוטב וממשיכים לבשל 15 דקות נוספות. מגישים עם כוסברה טריה קצוצה.



טמפה מפוררת עם עגבניות שרי ובאק צ'וי (להיטטטט)

חומרים לשני סועדים

המצרכים:

לטמפה:

1 חבילת טמפה מפוררת

2 שיני שום קצוצות

2 ס"מ שורש ג'ינגר טרי קצוץ

1 פלפל צ'ילי קצוץ

מעט שמן

300 גר' עגבניות שרי רצוי ממגוון צבעים וסוגים, חצויות

2 ראשי באק צ'וי או כרוב רגיל

לרוטב:

2/3 כוס יין סיני לבישול (שאוסינג)

4 כפות סויה (אפשר סויה תמרי לא חובה)

2 כפות חמאת בוטנים

1 כף סירופ אגבה

1/2 כפית שמן צ'ילי

להגשה:

מערבבים היטב את חומרי הרוטב. שומרים בצד.

מערבבים את השום, הצ'ילי והג'ינג'ר הקצוצים. מחממים במחבת מעט שמן

ומטגנים את התערובת 1-2 דקות מעל להבה נמוכה, על מנת שלא תישרף.

מוסיפים את הטמפה המפוררת, מגביהים את הלהבה ומקפוצים תוך כדי

ערבוב, עד שהטמפה משחימה מעט ונעשית פריכה.

מוסיפים למחבת את עגבניות השרי החצויות ומקפוצים 2-3 דקות, עד

שהעגבניות מתחילות להגיר נוזלים אך עדיין שומרות על צורתן. מוסיפים את

הרוטב, מערבבים ומביאים לרתיחה. ממשיכים לבשל 2-3 דקות ומוסיפים את

רצועות הכרוב. ממשיכים לבשל 2-3 דקות נוספות, עד שהכרוב מתרכך קלות

אך לא קמל, ורוב הרוטב נספג.

להגשה: אטריות סקיני פסטה או אטריות קשואים מבושלות





טופו וירקות

2 מנות

המצרכים:

2 גזרים קלופים וחתוכים לגפרורים
כוס ברוקולי ו/או כרובית מפורקים לפרחים קטנים
8-10 פטריות יער ושמפיניון חתוכות לרבעים
5-6 אספרגוסים חתוכים למקטעים של 3-4 ס"מ
300 גרם (1 חבילה) טופו, חתוך לקוביות

1 פלפל ירוק

2-3 גבעולי בצל ירוק (החלק הירוק בלבד) חתוכים למקטעים של 3-4 ס"מ
1/4 כרוב ירוק קטן חתוך לרצועות דקות

לרוטב:

8 שיני שום כתושות

3 כפות רוטב סויה


3 כפות מים

כף שמן קוקוס לטיגון

אופן הכנה:

מניחים את הירקות ה"קשים" החתוכים ואת קוביות הטופו בקערה. מוסיפים ציר ירקות, רוטב פטריות, רוטב סויה ומים. אין צורך לערבב. מחממים בווק או במחבת גדולה כף שמן קוקוס. מוסיפים את השום הכתוש ומאדים קצרות, עד שמתחיל להפיץ ריח ולהזהיב (נזהרים שלא ישרף). מוסיפים בבת אחת את תכולת קערת הירקות - הרחיקו את הראש מהמחבת, כי המפגש של הנוזלים עם השמן עלול להזניק להבה גדולה. מקפצים מערבבים בעזרת כף עץ 2-3 דקות, עד שהירקות מתחילים לשנות צבע ולהתרכך מעט.

מוסיפים את הנבטים, הבצל הירוק והכרוב ומערבבים כחצי דקה נוספת. מכבים את האש ומניחים 1-2 דקות במחבת. מעבירים לקופסה לשמירה למחר ולצלחת הגשה.





טופו או סינטה מוקפץ עם פטריות ותרד

2-3 מנות

המצרכים:

300 גרם טופו / סינטה טרייה חתוך לקוביות גדולות

1 חב' של פטריות יער

1 חב' של פטריות שמפיניון

2 שיני שום קצוצות דק (או שום כתוש - 2 כפות)

1/2 חבילת תרד טרי

כפית שמן שומשום

2 כפות רוטב סויה

כף אבקת מרק

פלפל גרוס לפי הטעם

3 כפות כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

במחבת רחבה מחממים את שמן השומשום.

מוסיפים פנימה את קוביות הטופו/ סינטה והשום ומקפצים מעט.

חותכים את הפטריות לחתיכות גדולות ומוסיפים למחבת.

מוסיפים פנימה את שיני השום הקצוצות, רוטב הסויה,

אבקת המרק והפלפל הגרוס.

ממשיכים להקפיץ עוד כ-5 דקות על אש גבוהה.

מפזרים את הכוסברה הקצוצה ומגישים חם.





כרוב ממולא בבשר צמחוני טחון (טבעול) או עוף טחון

4 מנות

המצרכים:

1.5 כוסות פתיתי סויה, אפשר של טבעול,
אם בוחרים בפתיתים יבשים, רצוי כבר אחרי השרייה או עוף טחון
בצל אחד מטוגן, 2 שיני שום כתושות, חצי כפית מלח,
חופן יפה של פטרוזליה, חצי כפית אולספייס
(תבלין אנגלי בדר"כ עם תבלינים כמו קינמון, ציפורן,
כוסברה יבשה, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר ושמיר טחון)
כפית תבלין מעורב לטאג'ין, כף פפריקה אדומה, עגבניה מגוררת בפומפיה.

מרכיבים כלליים:

כרוב אחד גדול
2 כפות שמן זית לטיגון הבצל

מרכיבים לרוטב:

4 שיני שום כתוש
2 עגבניות מגוררות בפומפיה,
3/4 קערה מים ממי הכרוב,
כף מלח, כף פפריקה מתוקה, כף סילאן,
2 כפות רסק עגבניות, גדושות,
1/2 כפית פלפל שחור, לימון, חצי לרוטב וחצי לבזיקה מעל
לאחר שהתבשיל מוכן.





קציצות ירק טבעוניות (ירק)

2 מנות

המצרכים:

3 קישואים

חופן פטרוזילה

בצל

3/4 כוס קמח חומום

3/4 כוס מים

כפית גדושה שום כתוש

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

לערבב את המים עם קמח החומום,

לגרד את הירקות ולערבב את כל המצרכים, להמתין כ-10 דקות.

ליצור קציצות, להדק היטב לסחוט ולהוציא נוזלים.

להכין תבנית מרופדת בנייר אפיה משומן מעט ולסדר את הקציצות.

להכניס לתנור שחומם בחום בינוני 25 דקות צד ראשון

ולהפוך לצד השני לעוד 10-15 דקות או עד שמזהיב - משחים מעט.





פחמימות

מג'אדרה

2 מנות
מתאים לצהריים (חמישי)

המצרכים:

1 כוס אורז שטוף
1/2 כוס עדשים שחורות שטופות
1/4 כפית כמון
1/2 כפית קינמון
מלח
פלפל
1 כף שמן זית
3 כוסות מים רותחים
1 בצל פרוסים

אופן הכנה:

מביאים את המים והתבלינים לרתיחה, מבשלים בהם את העדשים עשרים דקות.
מוסיפים את האורז והבצל הפרוס ומערבבים.
מכסים ומבשלים מכוסה רבע שעה.
עורמים את המג'אדרה על צלחת. מאג וחצי מנת הגשה.





פאד תאי ירקות

4 מנות

המצרכים:

200 גרם אטריות אורז

1/4 כוס רוטב סויה

כף סילאן

3 שיני שום פרוסות דק או כתושות

1/2 כפית ג'ינג'ר טחון (או טרי)

1 כף שמן קוקוס

רבע כרוב פרוס לרצועות

2 גזרים מגוררים בפומפיה

1/2 חבילה נבטים סיניים (1.5 כוסות)

2 בצלים ירוקים

כפית חמאת בוטנים

5 פטריות

אופן הכנה:

משרים את אטריות האורז במים רותחים למשך 5 דקות, מסננים ומעבירים לקערה. מערבבים את רוטב הסויה עם הג'ינג'ר, חמאת הבוטנים והסילאן. מקפצים את הירקות על אש גבוהה עם כף שמן הקוקוס במשך 3 דקות. אחרי שמורידים מהאש מוסיפים את הנבטים, מערבבים, ומאחדים עם תערובת האטריות. קוצצים את הבצל הירוק ומוסיפים. במקום אטריות אורז ניתן להשתמש באטריות שעועית או אורז אדום.





קציצות עדשים ירוקות, זוקיני ושום

4 מנות

המצרכים:

250 גר' עדשים ירוקות, שטופות ומושרות למשך לילה

1 זוקיני גדול, מגורד על קליפתו

5-4 שיני שום קצוצות גס

1/2 צרור קטן פטרוזיליה ושמיר, קצוץ גס

2-1 כפות שמן זית

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

שמן צמחי לטיגון

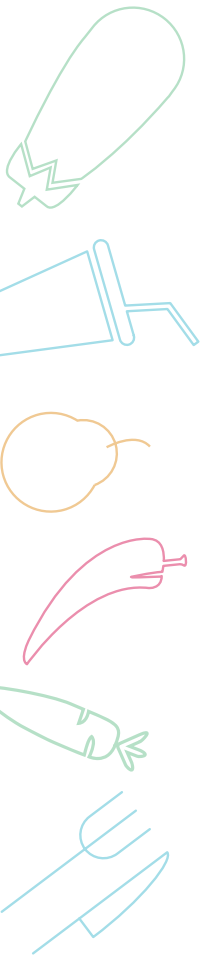
אופן ההכנה:

מסננים את העדשים היטב ומעבירים למיכל של מעבד המזון. מוסיפים את הזוקיני המגורד, השום, הכוסברה ושמן הזית וטוחנים עד לקבלת תערובת רכה ויציבה (אם היא מתפוררת מדי סימן שלא טחנתם מספיק). במידת הצורך מוסיפים עוד מעט שמן. מעבירים לקערת ערבוב, מוסיפים מלח ופלפל, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול.

התיבול צריך להיות עז, כי הוא דוהה מעט אחרי הטיגון. מחממים תנור ל-200 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומברישים בשמן זית. מניחים עליה את קציצות העדשים במרווח קל זו מזו ומברישים או מרססים אותן בשמן זית.

אופים כ-5 דקות. הופכים בזהירות ואופים 2-3 דקות נוספות. שימו לב לא לייבש אותן מדי כדאי לבדוק במהלך האפייה אם הן כבר מוכנות, כי ישנם הבדלים בין תנור לתנור במשך האפייה.





שעועית לבנה ברוטב עגבניות (למנת האורז)

המצרכים:

- 1 בצל גדול
- 3 עגבניות בשלות
- 2 שיני שום
- 3 כוסות שעועית לבנה מושרית
- כף פפריקה מתוקה
- כפית כמון
- מעט מלח ופלפל
- 3 כפות מרק עגבניות אסם
- מעט צ'ילי יבש (לא חובה)
- 2 כפות שמן
- 2 כפות רסק עגבניות
- ליטר מים רותחים

אופן הכנה:

לקצוץ את הבצל, השום והעגבניות לקוביות.
לטגן. להוסיף את שאר החומרים.
כשהתבשיל רותח, להנמיך את האש
ולבשל שעה-שעה וחצי עד שיתרכך.
בתאבון!





קיצ'רי ירקות ואורז מלא


3 מנות

המצרכים:

- 1/4 כוס עדשים ירקות
- 2 כפות שמן
- 2 בצלים גדולים, קצוצים דק
- 2 קישואים בקליפתם, חתוכים לקוביות קטנות
- 2 גזרים, קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
- 1 תפוח אדמה, קלוף וחתוך לקוביות
- 3 שיני שום, פרוסות
- 1 פלפל חריף, נקי מגרעינים וקצוץ
- 3/4 כוס אורז בסמטי מלא
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית קארי
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית קינמון
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 1/2 כוס כוסברה או פטרוזיליה, קצוצות

אופן ההכנה:

משרים את העדשים במים ל-3 שעות. מסננים, שוטפים ומעבירים לסיר. מכסים במים ומביאים לרתיחה. מכסים ומבשלים על להבה נמוכה כ-20 דקות עד שהעדשים רכות. מסננים את העדשים ושומרים את מי הבישול. בסיר כבד מחממים את השמן. מוסיפים את כל הירקות ומטגנים כ-15 דקות עד להזהבה. מוסיפים את האורז והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את העדשים ואת מי הבישול שלהן ומשלימים ל-3 כוסות מים. מביאים לרתיחה. מכסים ומבשלים על להבה בינונית-נמוכה 30-40 דקות, עד שהאורז רך. מכבים ומשהים מכוסה 20 דקות. מערבבים ומגישים.





סלט קינואה ובולגרית או צפתית

2 מנות

מתאים לערב (פחמימה+חלבון)

סלט פשוט עם הכנה מראש של הקינואה. מזון העל. הקינואה יכולה להשאר במקרר עד 3 ימים, אין צורך לחמם. עשיר בסיבים בשומן, יוצרת תחושת שובע, עשירה בברזל ומהממת במיוחד בסלט טרי.

המצרכים:

1 כוס קינואה מוכנה

100 גרם גבינה בולגרית או צפתית

פטרוזיליה


2 עגבניה (אפשר להשתמש בקוצץ ירקות)

2 מלפפונים חתוכים לקוביות

2 גזר חתוכים לקוביות

אופן ההכנה:

מחממים סיר, שופכים כוס קינואה וכוס ורבע מים רותחים. מכסים לאחר 10 דקות הקינואה רכה, מכבים את האש ומצננים. אפשר לשמור בקופסא אטומה במקרר. מעבירים לקערה או קופסת TA את כל הירקות, מעליהם כוס קינואה מוכנה וגבינה בולגרית. מפוררת או מגורדת. ומכסים. בקופסית TA שמים כף שמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל ומתבלים לפני ההגשה. טוחנים חצי כוס אגוזים במטחנה, מעבירים לבלנדר ומעבדים עם מעט מים עד שמתקבלת טחינה סמיכה.





סלט קינואה

2 מנות

המצרכים:

מאג קינואה לפני בישול

חופן פטרוזיליה

חופן נענע

חופן כוסברה

כוס ברוקולי שהושרה במים

4 עלי בצל ירוק

כוס עגבניות שרי

מיץ לימון טרי מ - 1 לימון

2 כפות שמן זית כתית (כף לכל מנת הגשה)

מלח

פלפל

אופן הכנה:

מבשלים את הקינואה עם 1.25 כוסות מים רותחים עד שמוכנה.

בערך 8-9 דקות.

בינתיים קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע והבצל הירוק.

חותכים את העגבניות לרבעים.

מניחים את הקינואה בקערת ערבוב, מעליה שמים

את הפטרוזיליה, הנענע, הברוקולי, הכוסברה והבצל

ומעליהן את רבעי השרי.

לפני ההגשה מתבלים במיץ לימון, בשמן זית, במלח

ובפלפל, מערבבים ומגישים.

אפשר להכין את הרוטב מראש ולשים בקופסית TA

לקחת לעבודה.





סלט עלים ועדשים בוויניגרט דבש

4-5 מנות

מתאים לערב (= 1/2 מנת חלבון)

המצרכים:

1/2 חסה, עדיף אמריקאית או אייסברג

צרור רוקט או ארוגולה

חופן עלי בייבי

1 חבילת (200 גר') ריקוטה באפלו

תפוז, אשכולית, פומלה / פומלית לבנה / אדומה

1/2 כוס עדשים כתומות וירוקות מונבטות

לרוטב:

4 כפות מיץ תפוזים

4 כפות מיץ לימון

4 כפות שמן קנולה

4 כפות שמן זית

1 כף דבש

1 כף רכז רימונים או 4 כפות מיץ רימונים טרי

1 כפית מלח

1/2 כפית פלפל

אופן ההכנה:

רוטב- מערבבים את כל חומרי הרוטב למעט השמנים.

מזליפים את השמנים תוך כדי ערבוב של הרוטב עם מטרפה

עד לקבלת מרקם אחיד.

פירות ההדר- מקלפים כל פרי וחותכים לקוביות קטנות ככל הניתן,

שימו לב שאין גרעינים וכמה שפחות "סיבים" של הפרי.

מערבבים את העלים הירוקים, ובוצעים את החסה ביד.

מוסיפים את העדשים המונבטות, ההדרים והרוטב.

מערבבים היטב ומניחים בקערת הגשה יפה, ומפזרים מעל את הריקוטה.

מכניסים לתנור ל-20 דקות.





סלט פסטה אורז ועגבניות מיובשות

3 מנות

המצרכים:

לעגבניות:

2 כוסות עגבניות שרי קטנות (אם הן גדולות אפשר לחצות לחצי)

מעט מלח ים

3 כפות שמן זית

לסלט:

250 גר' פסטה קצרה ללא גלוטן

1 כף שמן זית

1 כף חומץ בלסמי איכותי

1/4 כוס זיתי טאסוס חצויים ללא גרעין


100 גר' גבינת בולגרית 5%

1/4 כוס עלי בזיליקום טריים

מלח / פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים תנור לחום של 180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה. מסדרים את העגבניות בשכבה אחת. מפזרים מלח ים ושמן זית ואופים למשך 30-40 דקות עד שהן שחומות ומאוד רכות. מכינים את הפסטה ע"פ הוראות יצרן. מסננים ומעבירים לקערה. מזליפים שמן זית וחומץ בלסמי ומערבבים. מניחים להתקרר מעט (כ-15 דקות) ומוסיפים את העגבניות הצלויות, כולל כל המיצים שיש בתבנית ומערבבים. מוסיפים את הגבינה, זיתים ובזיליקום ומערבבים. מכסים בניילון נצמד ומעבירים למקרר למשך שעותיים או אפילו לילה. לפני ההגשה מערבבים היטב (אם הסלט קצת יבש מוסיפים עוד קצת בלסמי ושמן זית). מגישים קר.





סלט עדשים וסלק

3 מנות

המצרכים:

100 גר' עדשים ירוקות

100 גר' סלק

חופן רוקט

חופן עלי בייבי

כף בצל ירוק

2 כפות צימוקים

כף אגוזי מלך או פקאן

רוטב ויניגרט:

2/3 כוס שמן זית

1/3 כוס חומץ

2 כפות מיץ לימון או תפוזים

כפית חרדל

כפית מלח

כפית דבש או סוכר

1/2 כפית פלפל שחור

5 שיני שום כתושות

חצי כוס מיץ סלק

אופן הכנה:

*המתכון מתייחס לרוטב בכמות גדולה. יש להוסיף את הכמות הרצויה לסלט

מבשלים את העדשים ומצננים.

מבשלים את הסלק, מצננים וחותכים לקוביות.

מערבבים טוב את כל הרכיבים עם הרוטב.

מפזרים מעל את האגוזים וגבינה צפתית לפי הטעם.

בוזקים מעל את כמות הרוטב הרצויה.





סלט אורז אדום, סלק, בצל ירוק ואגוזי קשיו

2 מנות

המצרכים:

- 2 כוסות קפה חד פעמי של אורז אדום לאחר בישול
- 2 סלק מבושל ומגורד/חתוך לקוביות
- 2 בצלים ירוקים קצוצים
- 2 כפות שמן זית
- 4 כפות מיץ לימון
- 2 שיני שום כתושות
- 2 כפות קשיו קצוץ
- מלח, פלפל

אופן הכנה:

את האורז האדום מבשלים בדומה לאורז מלא- כוס אורז על 2 כוסות מים. הבישול אורך ב-40 דקות, שימו לב אם אין צורך להוסיף עוד מעט מים ובדקו שהאורז מוכן. מצננים. מערבבים עם שאר המצרכים, משפרים תיבול ומאחסנים כמה שעות לספיגת טעמים. אגב, טיפ לבישול הסלק: שוטפים אותו, על קליפתו, ומכניסים לסיר לבישול. כאשר הוא מוכן (רך למידק סכין) צובטים את הקליפה שממש מתחננת לקפוץ החוצה



סלט אטריות שעועית עם גזר, מלפפון, כוסברה וקשיו

2 מנות

המצרכים:

חבילת אטריות שעועית
(דקות או רחבות, איזה שתמצאו)
1 גזר
1 מלפפון
1/2 פלפל צ'ילי (טרי)
1/2 כוס עלי כוסברה
1/3 כוס קשיו
אופציונאלי: נבטים

לרוטב:

1 למון גראס
5 כפות מים
כפית שטוחה צ'ילי גרוס
2 כפות סילאן
3 כפות חומץ תפוחים (או חומץ
רגיל)
2 כפות רוטב סויה
כף שמן שומשום
5 כפות שמן זית

אופן הכנה:

- קוצצים את הלמון גראס לטבעות דקות ומניחים בסיר קטן ביחד עם מים, צ'ילי וסוכר. מביאים לרתיחה ומערבבים עד שהסוכר נמס לגמרי.
- מסננים את הרוטב לתוך קערה קטנה ונפטרים מהצ'ילי והלמון גראס שנשארו במסננת.
- מוסיפים לרוטב חומץ, סויה, שמן שומשום ושמן זית ומערבבים. מניחים בצד.
- חותכים את הגזר והמלפפון לרצועות דקות מאוד, אני השתמשתי בקולפן ג'וליינים אבל אפשר גם במעבד מזון או במנדולינה. חשוב - את המלפפון חותכים רק עד שמגיעים לחלק הרך (הפנימי).
- קולים את אגוזי הקשיו על מחבת במשך 2-3 דקות וקוצצים גס.
- חותכים את הצ'ילי הטרי לפרוסות דקות.
- מניחים את אטריות השעועית בקערה רחבה, שופכים מים רותחים עד כיסוי וממתינים בין 5-8 דקות או עד שהן רכות. מסננים מהמים.
- מרכיבים את הסלט: בקערה רחבה מניחים את האטריות, רצועות הגזר והמלפפון ופרוסות צ'ילי. שופכים מעל את הרוטב ומערבבים בעדינות מפזרים מעל כוסברה וקשיו ומגישים.



דפי אורז ממולאים בירקות מוקפצים

2 מנות

המצרכים:

12 דפי אורז

1/3 ראש כרוב אדום בינוני (אחרי שקוצצים קטן יוצא 2 וחצי כוסות של כרוב קצוץ)
2 גזרים בינוניים (אחרי שמגורדים יוצא גם כן 2 וחצי כוסות)
1/2 כוס כוסברה קצוצה דק (המדידה אחרי הקיצוץ, כן?)

2 שיני שום כתושות

2 כפיות זנגביל קצוץ קטן קטן -

כפית שמן שומשום

2 כפות סויה

חצי כפית צ'ילי אדום גרוס יבש

אופן ההכנה:

מתחילים מהכנת הסלט, כדי שהוא ישב כמה דקות ו"יתבשל" מהרוטב, וכדי שהטעמים יתערבבו.

קוצצים קטן קטן את הכרוב. מגררים בפומפיה גסה את הגזר.

קוצצים דק גם את הכוסברה, ומערבבים את הירקות האלה בקערה.

זה הזמן להתפעל משילוב הצבעים הפסיכי והיפה שנוצר.

מוסיפים אל הסלט את הרוטב: זנגביל קצוץ קטן, שום כתוש, שמן שומשום,

פתיתי צ'ילי, סויה וין לבן. מערבבים וטועמים. אם חסר לכם מלח, תוסיפו

קצת. לדעתי הסויה מלווה מספיק.

בבקשה אל תאכלו בשלב הזה את כל הסלט. הוא ממש טעים, אבל הוא יהיה

עוד יותר טעים בתוך דפי אורז.

מרככים את הדפי האורז אחד אחד במים ומגלגלים מילוי בכל דף,

כמו שהסברתי בהתחלה.

מומלץ להגיש את הרולים עם קצת רוטב סויה וחומץ ושום.

יוצא מעולה!





אורז אדום עם דלורית וברוקולי


2 מנות

המצרכים:

- 1 כוס אורז אדום (לאחר בישול)
- 1 כף שמן זית
- 4 בצלים ירוקים, קצוצים גס
- 2 כוסות עלי תרד, קצוצים גס
- 1 בטטה, חתוכה לקוביות קטנות
- 2 כוסות ברוקולי, מפורק לפרחים קטנים
- מלח ופלפל שחור גרוס, לפי הטעם
- 1/2 כוס שקדים מולבנים קלויים

אופן ההכנה:

מבשלים את האורז במי מלח כ-40-30 דקות, עד שהוא מתרכך אבל עדיין שומר על צורתו. מסננים.
מחממים שמן בסיר רחב. מוסיפים את הבצלים ומטגנים 2-3 דקות.
מוסיפים את התרד ואת קוביות הבטטה והברוקולי ומטגנים עוד 3-4 דקות תוך בחישה.
מוסיפים את האורז, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים היטב.
מכבים את הלהבה ומשאירים מכוסה 5-7 דקות.
מעטרים בשקדים ומגישים חם.





סלט אורז בר עם אורוגולה, אבוקדו ודלורית

מצרכים:

1/2 אורז בר לפני בישול

4 כוסות מים

אבוקדו קצוץ לקוביות

1/4 כרוב אדום קצוץ לשעירות דקות

צרור אורוגולה קצוץ

1/2 דלורית חתוכה לקוביות וצלויה בתנור

רוטב ויניגרט:

2 כפות (30 מ"ל) מיץ לימון

3 כפות (54 מ"ל) מיץ תפוזים סחוט

1/4 כוס (60 מ"ל) שמן זית

כף סויה

1/2 שן שום קצוצה קטן

2 כפיות סילאן

1/4 כפית מלח

אופן הכנה:

מרתחים 4 כוסות מים בסיר בינוני, מוסיפים אורז בר ומבשלים,
לא מכוסה, תוך בעבוע עדין 40 דקות או עד ריכוך, מסננים ומצננים.
מערבבים את כל החומרים בקערה גדולה יוצקים את הויניגרט ומגישים.





אורז מיקס עם טונה וטחינה

1 מנה

המצרכים:

1 מאג אורז מיקס לאחר בישול

1 עגבנייה

1 מלפפון

1/2 טונה בשמן (לאחר סחיטה)

כף טחינה מוכנה

קצצי את הסלט ירקות, הוסיפי את האורז והטונה וערבבי.
מזגי כף טחינה מעל.

סלט אורז אדום עם ירוקים

2 מנות

המצרכים:

2 מאג אורז אדום מבושל בטמפרטורת החדר

4 בצלים ירוקים פרוסים דק

עלים מ-5 גבעולי נענע, קצוצים גס

צרור פטרוזיליה קצוץ גס

2 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות

1 עגבניה ירוקה חתוכה לקוביות קטנות (לא חובה)

לרוטב:

מלח ים

מיץ סחוט טרי מ-1.5 לימונים

כף שמן זית

אופן ההכנה:

בקערה גדולה מערבבים את כל חומרי הסלט.

מתבלים במלח, לימון ושמן זית.

מערבבים היטב ואוכלים.





סלט בורגול עדשים וסלק

2 מנות (2 ארוחות צהריים)

המצרכים:

- 1 כוס בורגול גס
- 1 כוס מים רותחים
- 3/4 כוס עדשים שחורים
- 1/2 סלק חי מקולף ונקי
- 1 חב' פטרוזיליה
- חופן נדיב כוסברה
- חופן קטן נענע
- עלים מ-5 גבעולי בזיליקום
- 5 שיני שום מגורדות
- 2 כפות שמן זית
- מיץ מ-1/2 לימון
- מלח, פלפל
- 2 כפות רכז רימון
- 2 כפות סילאן

אופן הכנה:

שימו את הבורגול בקערה הוסיפו את המים הרותחים, כסו היטב והשאירו למנוחה של כ-20 דק'.
את העדשים שימו בסיר, הוסיפו מים, בערך 2 כוסות, בשלו עד ריכוך, כ-20 דק', בידקו אם מספיק רך, סננו היטב במסננת.
פוררו את הבורגול, העבירו לקערה את הבורגול והעדשים.
קצצו את כל העלים הירוקים קטן מאד, את 1/2 הסלק חתכו לגפרורים בעזרת קולפן הז'ולין, הוסיפו את כל החומרים לקיטניות, טעמו ושפרו תיבול. השאירו למנוחה לפני ההגשה כחצי שעה.





בסיסי

מתכון בסיסי לקינואה

3 מנות

המצרכים:

1 מאג קינואה

מאג וחצי מימ

חצי כפית מלח

אופן הכנה:

1. שמים בסיר את הקינואה והמים, מביאים לרתיחה.
2. מנמיכים את האש לאש הנמוכה ביותר ומבשלים עד לספיגת המים לשימ לב- הקינואה נשרפת בקלות. מוסיפים את המלח.

אורז מלא או קלאסי

זמן הכנה: כשעה פלוס

המצרכים:

1 כוס אורז מלא ארוך או קלאסי מעורב (סוגת)

2 כוסות מימ רותחים

1 כף שמן קוקוס

פלפל שחור גרוס

1 כפית מלח

אופן ההכנה:

להשרות את האורז במימ רותחים כ-15 דקות ולסנן. לחמם מחבת עם שמן להוסיף את האורז ולערבב שכל האורז יצופה בשמן. להוסיף את המימ ותבלינים להרתיח להנמיך את האש ולכסות. לבשל כ- 35-40 דקות, לסגור את האש ולהשאיר מכוסה 20 דקות נוספות לפתוח ולערבב בעזרת מזלג. להגיש עם סלט ירקות קצוץ וכף שמן זית.

