

מתkkah באהבה



ארקיע רחינה



מתקווה באהבה

מת考וה באהבה



הקדמה

אוחבת ללבש וללאיפות מטבחים
ובעיקר אוחבת להאכיל אנשים

בshall ואיפה עברוי הם סאג של יצירה
ספר מתכונים זה מקדש למושפחת היקרה

את מושפחת אוחבת לפנק במטעים
ולא באכל סטנדרטי, אחרת אתם מושתעמים!

אייר גראמי לכם בכל פעם
להיות כאלו אFINI טעם

מקווה כי ספר זה יהיה לכם לעזר
ולא רק כשתזכרו ותתגעגו לסלט הצעיר

ילדים היקרים
בהרבה אהבה

אמא תקווה

תקווה ארבל

עורר: אלוי ארבל

סייעו בהכנת הספר: לילך ארבל, אסף ארבל, ATI כהן

מהדורה ראשונה – 2019

נדפס בישראל

אתר הספר: <https://recipes.arbel.net>

МОКДШ לזכרם של יקריםנו

יוכבד ונחום כהן ז"ל

מייכאל ארבל ז"ל

אשר אהבו ונחנו לאכול מהמאכלים המופיעים בספר

יהי זכרם ברוך

			סלטים	
82	עוגה לקפה	54	פשתידות	tabit
82	עוגת תפוזים עם קוקוס וסולת	56	פשתידת אטריות שטוחות (מטוגנת)	(חמין עיראקי עם אורז ועוף)
83	טייפים לאפייה	56	פשתידת אטריות אפייה עם גבינות	שעועית יrokeה
84	עוגיות	57	פשתידת פסטה בטעם פיצה	חמין
86	אוזני המן	58	ל贊יה	הריסה
87	מערוד (עוגיות תמרים)	58	פשתידת פטריות עם גבינה	שעועית לבנה (פסוליה)
87	עוגיות תמרים	59	פשתידת קישואים	אפונה יrokeה
88	סופגניות	59	קרובית מוקרטת	קרוב מאודה
89	סופגניות מקוריות	60	פשתידת תירס (קלה להכנה)	שניצלים
90	עוגיות גרבולה	60	פשתידת אטריות עם בשר טחון	נדלים
90	עוגיות טחינה	61	טיפים לבישול	עוף עם תפוחי אדמה בתנור
91	אלפחים	62	מאפים	קציצות עוף
91	ביסקוויטים במטחנה	64	פיצה	צלוי בשר
92	מעמל	64	פיצה משודרגת	גולש
93	עוגיות שימוש	66	כיסוני בזק במילוי תפוחי-אדמה	תבשיל בשר עם זיתים
93	חיתוכיות של גרעיני חמנינה	66	באיקום	כבב
94	חיתוכיות פירורים	67	חלת זר (מתאים לראש השנה)	קציצות בשר ברוטב עגבניות
95	במילוי ריבת ממש	68	גביניות	רוטב עגבניות
95	עוגיות מלוחות עם שימוש	70	בורקס תרד עם גבינה	מעורב ירושלמי
95	עכדים עירקיים	72	עוגות	קובה סולת
96	המדריך לצמצום במטבח	74	עוגת שמרים עם קקאו	מרק סלק לקובה
98	הקדמה	75	עוגת דבש	מרק במיה עם עגבניות לקובה
98	מתי לצמצם?	75	עוגת תפוחים	ארטישוק ממולא
99	חוויות הצמצום הראשונה	76	עוגת שוקולד עסיסית	כרוב ממולא
99	צמצום מרובה	76	עוגת קקאו	קובה מטוגנת עם קמח מצות לפסק
100	צלהת אחת לצמצם את כולם	77	עוגת תפוזים	פלפל ממולא
100	שיטת ה-IRI	78	עוגת גזר	מרק עגבניות
101	אחרית דבר	78	עוגת שיש	סופריטו
102	אינדקס	79	עוגת קרם עם ביסקוויטים	מרק עדשים
		80	עוגת קצף וקצפת	מרק כתום
		81	גליליתabiskwiitim	תבשילים ועוד
		81	עוגת טרייפל	אורז לבן
		50	קציצות ומטוגנים	אורז מלא עם גזר ועשבי תיבול
		52	פלפל	מג'דרה (תבשיל אורז ועדשים)
		52	سمבוסק במילוי חומוס	קיצ'רי
		53	לביבות עירקות (ערוך)	
		6	6	
		8	חצילים מטוגנים ומתובלים בחומץ	
		8	סלט חצילים בטחינה	
		9	חצילים מטוגנים ומבושלים	
		10	סלט מינז (תפוחי אדמה)	
		10	מטבוחה	
		11	סלט טונה	
		12	פלפלים צלויים	
		12	גדר מבושל (בסגנון מרוקאי)	
		13	סלק מבושל	
		13	אבוקדו	
		14	סלט חסה (שילדיו אוהבים)	
		14	סלט תירס ופלפל אדום	
		16	טחינה	
		16	חומוס ביתי	
		18	סלט קרוב לבן	
		18	סלט קרוב אדום	
		18	סלט ארטישוק	
		19	סלט בורגול עם רימונים	
		19	ירקות טריים בלימון ומילח	
		20	מלפפונים כבושים במלח	
		20	ליימון כבוש	
		22	מרקם	
		24	מרק ירקות עם גריסים	
		24	מרק עגבניות	
		24	מרק עדשים	
		25	מרק כתום	
		26	תבשילים ועוד	
		28	אורז לבן	
		28	אורז מלא עם גזר ועשבי תיבול	
		29	מג'דרה (תבשיל אורז ועדשים)	
		29	קיצ'רי	



סלטים

לא משנה איך אתםओהבים את – ירקות טריים בקערה, ירקות מבושלים בתחוםיא או מרוח טעים, סלטים הם חלק בלתי-נפרד מכל ארוחה



חצאים מטוגנים ומבושלים

חומרים:

חציל

בצל קטן

2 שני שום

2 גבעולי סלרי

קופסת רסק עגבניות

פפריקה מתוקה וחריפה

מלח ומעט סוכר

1 לחטור את החציל לקוביות קטנות ולטגן בשמן עמוק, להניח במסנןת

2 לקצץ בצל ולטגן במעט שמן בסיר עמוק

3 להוסיף את השום והסלרי הקצוצים

4 להוסיף תבלינים וחצי כוס מים

5 להוסיף את החצאים המטוגנים ולבשל על אש קטנה כ-20 דקות

6 יש לקחת תבנית קטנה רצוי מפיירקס ולסדר שכבה של חצאים מטוגנים, לצתת מעט מתערובת החומץ ולסדר מעל פלפלים, שום, ופטרוזיליה קצוצים וחזרה חלייה

7 לאחסן במקרר

סלט חצאים בטהינה

חומרים:

חציל - יש לבחור חציל קל

טהינה גולמית

שום

לימון

מלח

1 לצלות את החציל על אש גליה

2 לקלוף את החציל

3 להכין טהינה בבלנדר להוסיף את החציל הצלוי לסיבוב קצר

חצאים מטוגנים ומתחובלים בחומץ

חומרים:

חציל

שום

פלפל אדום

פטרוזיליה

חומץ הדרים

מלח ופפריקה חריפה

1 לפרק את החציל לפROSSות בעובי של 1 - $\frac{1}{16}$ ס"מ

2 לטגן בשמן ולהניח על נייר סופג

3 לקטץ דק את הפלפל האדום, השום והפטרוזיליה (כל אחד בנפרד)

4 להכין רוטב מחצית כוס חומץ וחצי כוס מים להוסיף מלח ופפריקה חריפה

סלט טונה

חומרים:

קופסת טונה
2 מלפפונים חמוצים
2 כפות מיונז
מיץ מחצית לימון

- 1** לסנן את הטונה מהשמן
- 2** להכניס לקערה ולרסק בעזרת מזלג
- 3** להוסיף לימון ומלפפונים חמוצים קצוצים
- 4** להוסיף את המיונז ולערबב

מטבוחה

חומרים:

עגבניות בשלוות
פלפל חריף (למי שאוהב)
שומן
מלח
סוכר

פפריקה מתוקה וחריפה
רסק עגבניות

- 1** לסמן חרץ בצורת איקס מתחתית העגבניות
- 2** להניח בסיר גדול, לצקת מים רותחים וככסות לעשר דקות
- 3** לשפוך את המים החמים ולהוסיף מים קרים על העגבניות
- 4** לקלף את העגבניות ולקצוץ כמו סלט
- 5** לחמם סיר עמוק ולהוסיף שמן, שומן ופלפל חריף גם את התבליינים
- 6** להכannis את העגבניות ולערबב
- 7** לבשל עד לצמצום הנוזלים לבדוק טעםם ולקרר

סלט מיונז (תפוחי אדמה)

חומרים:

5-4 תפוחי אדמה
4 ביצים
4 מלפפונים חמוצים
מיאונז
חרדל
מלח, פלפל

- 1** לבשל תפוחי אדמה בקיליפתם כ-20 דקות ולקרר
- 2** לבשל את הביצים כ-10 דקות ולקרר רצוי במרקםليلיה
- 3** לחתור את תפוחי האדמה והביצים לקוביות קטנות, להוסיף מלפפונים חמוצים חתוכים גם כן, להוסיף תבלינים, מיונז וחרדל וערबב היטב בעדינות

טייפ של תקווה

אפשר להוסיף אפונה וגזר למי שאוהב

אבוקדו

חומרים:
אבוקדו
ביצה קשה
מלח
פלפל שחור
לימון

- 1** לרסק את האבוקדו במלג
- 2** להוסיף את הביצה ולרסק גם אותה
- 3** לטפטו לימון, מלח ופלפל



סלק מבושל

חומרים:
4-5 סלקים
מלח
שמן
שמן
פלפל שחור
סוכר
מלח

- 1** לשטוף היטב את הסלקים ולבשל עם הקלייפה כחצי שעה
- 2** להכין רוטב מכל שאר החומרים
- 3** לקלף את הסלקים ולהתור בחותכן זיג-זג המועד לכך
- 4** בהוסף את הרוטב ולערבות היטב. כמובן לクリר בפומפיה גסה
- 5** לצקת את הרוטב ולערבות היטב. כמובן לクリר

גזר מבושל (בסגנון מרוקאי)

חומרים:
כ-5 גזרים
שומן
שמן
מלח
סומר
צ'ילי
מלח
דבש
שומן

- 1** לקלף את הגזרים ולבשל בסיר רוחב עד שיתרככו מעט
- 2** להכין רוטב מחומץ, שומן, שום, מלח, צ'ילי וכמון
- 3** לחותר את הגזרים בעודם חמימים, אפשר בחותכן זיג-זג
- 4** להוסיף את הרוטב ולנעער את הקערה בעודינות.
- 5** לכוסות ולקרר. אפשר לקשט בפטרוזיליה קצוצה

פלפלים צלוים

חומרים:
פלפל אדום
פלפל צהוב
פלפל כתום
מלח
שומן
מלח
דבש
שומן

- 1** לשטוף את הפלפלים ולהתור לשניים לאורך
- 2** לרפֶּד תבנית גדולה בנייר כסף ולהניח את הפלפלים עם הקלייפה כלפי מעלה ולצלות בגריל עד להשחמה
- 3** להכניס את הפלפלים הצלוים לשקית נקייה ולסגור היבט
- 4** להכין רוטב מחומץ, שומן, שום, מלח וכפית דבש
- 5** לקלף את הפלפלים להתור לרצועות ולהניח בכלו פירקס עם הרוטב
- 6** לאחסן במקדר



סלט חסה ופלפל אדום

חומרם:

קופסת תירס גדולה
פלפל אדום
מלפפונים חמוצים
שמייר
מיונז
מלח ופלפל שחור

- 1** להניח את התירים בمسנןת
- 2** לנקץ את הפלפל, המלפפונים חמוצים, והشمיר
- 3** להוסיף אותם למסנןת עד להגרת כל הנוזלים
- 4** לתבל במלח, פלפל, ליימון ומיונז
- 5** לערובב היטב ולקדר

סלט חסה (שילדיו אוהבים)

חומרם:

חסה
מלפפונים
גזר
סלרי בהיר
נענע (לא חובה)

הרוטב:

שן שום
גבעולי שמייר
מיונז
חומץ
סוכר
מלח

- 1** לשטוף את החסה וליבש
- 2** לנקץ את המלפפונים, הסלרי את הגזר לגרר בפומפיה לרצעות דקות
- 3** לערובב בנפרד את כל חומרוי הרוטב
- 4** לנקת את הרוטב על הסלט רגע לפני שאוכלים

טחינה



חומוס ביתוי

חומרים:
חומוס
טחינה
שומן
ליימון
מלח
מים קרים

- 1** משרים חומוס לילה שלם
- 2** מבשלים את החומוס עד לריכוך, רצוי בסיר לחץ
- 3** מקררים מעט וטוחנים בבלנדר או במעבד מזון עם מעט מימי הבישול
- 4** מוסיפים טחינה, שומן, מלח וליימון טועמים וממשיכים לטחון עד לקבלת ממחית חלקה ללא גושים
- 5** מגישים עם שמן זית וחומוצים

- 1** ניתן להכין את הטחינה במטרפה ידנית או בבלנדר
- 2** מתחילים לערבע טחינה גולמית ומים
- 3** מוסיפים בהדרגה עוד מים בהתאם לסמכות הרצiosa
- 4** מוסיפים שומן כתוש, מלח ובסוף את הלימון
- 5** טועמים ומתקנים אם יש צורך

ירקות טריים בליימון ומלח

חומרים:
קולרבי
גזר
צנון
שומר
ליימון סחוט טרי
מלח

- 1 לשטוף ולקלף את הירקות. לחטור לפירסות דקות
- 2 להכניס לכלוי (רצוי מזוכcitת), לתבל במלח והרבה ליימון ולערבב
- 3 אפשר לאכול מיד

סלט בורגול עם רימוניים

חומרים:
1 כוס בורגול
גרגירי רימון
חמציצות
רכץ רימוניים
בצל
פטרוזיליה קצוצה
מלח, פלפל שחור

- 1 להשרות את הבורגול בחצי שעה ולסנו
- 2 לקטוץ בצל גדול ולטגן במחבת עמוקה, עד להזהבה
- 3 להוסיף לבצל את הבורגול המסונן, לתבל במלח ופלפל
ולערבב
- 4 להוסיף את החמציצות וכף מרცד רימוניים ושוב לערבב
- 5 להוריד את המחבת מהכיריים, לクリר מעט ולהוסיף את הרימון המפזר
- 6 להוסיף פטרוזיליה קצוצה ולהגיש. אפשר לאכול חמים או קר מהמקרר

סלט ארטישוק

חומרים:
ארטישוק טרי

- 1 לנוקות ארטישוק טרי (לא משומר) עד הליבת
- 2 להשרות במייז ליימון טרי על-מנת שלא ישחר
- 3 לחטור דק את הליבת, להוסיף מלח, פפריקה, שמן
ולימון
- 4 לשמר בקירור (אם נשאר)



סלט כרוב לבן

חומרים:
כרוב
גזר (לא חובה)
ליימון
מלח
שמן
מיאונז (למי שאוחב)

- 1 לקטוץ דק את הכרוב. אפשר להוסיף גם גזר מגזר
- 2 להוסיף לכרוב שמן, ליימון ומלח
- 3 לערבב היטב

טיפ של תקווה
לאוהבי כרוב רר יותר יש צורך למעור בידים

סלט כרוב אדום

אותו תחליר כמו בכרוב הלבן
כרוב אדום דורש מיאונז

מלפפונים כבושים במלח

חומרים:
 צנצנת גדולה (המכילה כ-3 ק"ג מלפפונים קטנים)
 מלפפוני אדמה קטנים מאוד
 צרור שמיר
 6-5 שניי שום
 מלח (כפיה לכל כוס מים)
 פלפל חריף

ליימון כבוש

חומרים:
 6-5 ליימונים
 מלח גס
 פלפלת מתוקה, ומעט צ'ילי
 צנצנת מעוקרת
 מעט שמן זית

- 1** שוטפים היטב את הלימונינים
- 2** פורסים לפרטות בעובי של 1 ס"מ, מנקים מחרצנים
- 3** מעורבים את המלח עם הפלפלת
- 4** טובלים כל פרוסת ליימון בתערובת המלח, מנערים מעט, ומניחים בcenצנת נקייה
- 5** ממלאים את כל הצנצנת בלימונינים, יש לדחוס אותם.
- 6** להניח את הצנצנת על השיש במטבח, אך לא בשמש
- 7** לאחר יממה יש להוסיף מיץ מלימון סחוט עד מעל ללימונינים. להוסיף מלח שמן ולסגור היטב את הצנצנת. להמתין أسبوع או אפילו שבועיים



מרקדים



מרק כתום

חומרים:
 % ק"ג דלעת
 בטטה גדולה
 2 גזרים
 ראש פטרוזיליה
 מלח
 פלפל
 כף אבקת מרק
 2 כפות שמן או קרם קוקוס

- 1** קלף ולחטור את הירקות לחטיכות גסות
- 2** להכניס סירור ולכשות במים
- 3** לבשל חצי שעה עד לריכוך הירקות
- 4** לרסק בבלנדר מוט
- 5** לתבל ולהוסיף שמן או קרם קוקוס



מרק עדשים

חומרים:
 כוס עדשים כתומות או עגבניות
 % כוס אורז
 בצל
 3 שניי שום
 2 כפות שמן
 מלח, פלפל, כמון
 צ'ילי חריף (למי שאוהב)

- 1** לשטוף את העדשים עם האורז ולסנן
- 2** לחמם סיר עם שמן ולטגן את הבצל עד להזהבה קלה
- 3** להוסיף גם את השום ולטגן מעט
- 4** להוסיף את העדשים עם האורז וلتבל
- 5** להוסיף מים רותחים בהדרגה עד שהם נספגים לגמריו
 והעדשים מושנות את צבען
- 6** לבשל עד שהאורז מתפרק, חצי שעה
- 7** לבדוק טעםם ולהוסיף מים בהתאם לטעם



מרק עגבניות

חומרים:
 300 גר' עגבניות מרוסקות משומרות או עגבניות
 חלוטות וקצוצות
 % כוס אורז שטוף ומסונן
 4-3 כוסות מים רותחים
 קופסה קטנה רסק עגבניות
 1 בצל
 2 כפות שמן
 מלח, פלפל, פפריקה, מעט סוכר

- 1** לחמם סיר גדול ולהוסיף שמן. לטגן את הבצל הקצוץ עד להזהבה
- 2** להוסיף את העגבניות וلتבל
- 3** להוסיף את האורז והמים
- 4** לבשל עד שהאורז מתפרק, חצי שעה

חומרים:
 % כוס גריסי פנינה שטופים ומסוננים
 בכל גודל
 2 גזרים
 2 קישואים
 3-2 גבעולי סלרוי
 ראש סלרוי
 ראש פטרוזיליה
 % כרוב קצוץ
 חוףן פטרוזיליה ועלי סלרוי קצוצים דק
 מלח, פלפל
 כף אבקת מרק

- 1** להשרות את גריסי הפנינה עד לסיום קיצוץ הירקות
 ואחר כר לסנה
- 2** לקצוץ את כל הירקות לקוביות קטנות
- 3** שkopf
 להוסיף תחיליה את הבצל עם שתי כפות שמן עד שנעשה
- 4** להוסיף תחיליה את הירקות הקשיים (גזר, סלרוי, שורשים)
- 5** לערubb ולאדוות כ-5 דקות
- 6** להוסיף הגריסים וلتבל בפלפל ומלח
- 7** להוסיף מים (רצוי רותחים לזריז הבישול) עד לכיסוי
 הירקות ואת אבקת המרק
- 8** לבשל בין 20 ל-30 דקות
- 9** להוסיף את העלים הקצוצים לאחר כיבוי הכיריים

מרק ירקות עם גריסים



תבשילים ועוד

קיצ'רי

תבשיל עיראקי של אורז ועדשים כתומות
וממלץ להגיש עם יוגורט או עם סלט ירקות

חומרים:
 1 כוס אורז
 1 כוס עדשים כתומות
 6-5 שיני שום
 1 בצל
 2 כפות שמן
 מלח ופלפל
 % כפית כורcum
 % כפית כמון
 3 כוסות מים

- 1 שוטפים את האורז והעדשים ומוסיפים מים נקיים.
- 2 מחממים סיר עם 2 כפות שמן ומטגנים מעט את האורז והעדשים
- 3 מוסיפים את התבליינים, 3 כוסות מים ומערבעבים. מכסים את הסיר וմבשלים 25 דקות
- 4 במקביל קוצצים את הבצל ומטגנים במחבת, מוסיפים גם את השום הקצוץ ומטגנים
- 5 בתום הבישול, מוסיפים לסיר את הבצל והשום המטגנים ומערבעבים בעדינות בעזרת מזלג

מג'דרה (תבשיל אורז ועדשים)

חומרים:

1 כוס אורז
 2-1 כוס עדשים יוקות או שחורות
 5-4 בצלים
 שמן
 מלח
 פלפל שחור
 כפית כמון

1 להשרות את העדשים בחצי שעה

2 לשטוף ולסנן. לבשל בסיר עם כוס וחצי מים כ-20 דקות

3 לשטוף את האורז ולסנן

4 בסיר גדול לחם מעט שמן ולטגן את האורז, להוסיף לserir גם את העדשים המבושלו. לתבל במלח, פלפל וכמון

5 להוסיף עוד כוס מים וחצי ולבשל 25 דקות על חום נמוך

6 במחבת גדולה, לטגן את הבצלים הקוצצים גם עד להשחמה ולהוסיף בתום הבישול למג'דרה

אורז מלא עם גזר ועשבי תיבול

חומרים:

5 גזרים מגוררים

2 כוסות אורז מלא (שטוף ומסונן)

מים עד כדי כיסוי

חופן גדול של אגוזים קצוצים (לסוגיהם השונים)

% כוס שמן דית

צרור גדול של עשבי תיבול קצוצים: שמיר, כוסברה,

פטרוזיליה ונענע

סוויה

1 לחם סיר רחוב ולהוסיף את הגזר המגורר. לאדות כמה דקות תוך בחישה עד לקירמול

2 להוסיף את האורז ולברבב

3 להוסיף מים עד כיסוי האורז ולבשל בסיר סגור 40 דקות על חום נמוך

4 לפתח את הסיר ולהוסיף את האגוזים הקצוצים, שמן הדית ועשבי התיבול

5 להניח מגבת נקייה מתחת לכסה הסיר ולהמתין כמה דקות

6 להוסיף מעט סוויה ולהגיש

אורז לבן

חומרים:

2 כוסות אורז פרסי קלאמי

3-2 כפות שמן

כף מלח

3 כוסות מים

1 שוטפים את האורז ומוסנים

2 מחממים סיר עם שמן ומוסיפים מלח

3 מטגנים מעט ומוסיפים מלח

4 יוצקים את המים ומערבעבים

5 מכסים את הסיר, מנמיכים את הלהבה וմבשלים 20 דקות

6 אפשר להניח מגבת נקייה מתחת לכסה

7 בסיסים הבישול מאווררים בעזרת מזלג

חמין

- 6** לפני הכנסת הסיר לתנור מבשלים את הביצים, ומכלפים את תפוחי האדמה
- 7** מכניסים את הסיר לתנור בחום של 100 מעלות למשך כל הלילה. התבשיל צריך להיות חם עם הכנסתו לתנור

דורש הכנה מראש

חומרים:

2 כוסות שעועית לבנה

% כוס גрисי פנינה

% ק"ג בשר צלעות או כף אבקת מרק

קופסה קטנה של רסק עגבניות

4 תפוחי אדמה

4 ביצים

1 בצל

שמן

מלח, פלפל שחור, כורcum, פפריקה חריפה וمتוקה

1 כף אבקת מרק

1 להשרותليلת השועועית

2 לבשל את השועועית פעםיים ולסנן (מנגע נפירות)

3 בסיר גדול שמתאים לתנור מטגנים בצל ומוסיפים

את חתיכות הבשר, מתבלמים ומוסיפים מים עד לכיסוי

הבשר וմבשלים כחצי שעה

4 מוסיפים לסיר את השועועית והגריסים השיטופים

וממשיכים לבשל עוד חצי שעה

5 מוסיפים את רסק העגבניות, בודקים נוזלים ומטקנים

טעמים

شعועית יrokeה

חומרים:

1 شكית שעועית יrokeה קופאה או טרייה

2 שניי שום

מלח

פלפל שחור

שמן זית

שומשים קלוי

1 לחם סיר רחב, להוסיף את השועועית הקופאה

ולהקפיא

2 להוסיף מעט שמן וגם את השום הקצוץ

3 לתבל במלח ופלפל וגם כרבע כוס מים

4 לבשל כ-15 דקות על חום נמוך (אם השועועית טרייה,

הבישול עשוי להתארך)

5 להגיש עם שומשים קלוי (לא חובה)

חבית ערacky עם אורז ועוף

חומרים:

5-4 כרעים או שוקיים של עוף

למנה צמחונית כף אבקת מרק בטעם עוף

2 כוסות אורז

1 בצל

kopasa קטנה של רסק עגבניות

2 כפות שמן

1 כפית כורcum

1 כף פפריקה מתוקה

1 כף פפריקה חריפה

פלפל שחור

1 לנוקת את העוף

2 לטגן בצל קצוץ ולהוסיף את חלקו העוף (או אבקת המרק)

3 להוסיף גם תבלינים ולכסות את העוף במים. לבשל כ-20 דקות

4 להוציא את העוף מהסיר ולהניח בצד

5 להוסיף את האורז השיטוף והמסון למרק. להוסיף לאורז גם את רסק העגבניות ולבשל 20 דקות

6 להחזיר את העוף לתוך האורז פנימה ולהכניס לתנור בחום של פלטה שבת (100 מעלות) לכל הלילה

הרישא

tabshil chita shehoga laakol b'chodeshi hachoraf

דורש הכנה מראש

חומרים:

בשר או עוף או כף אבוקת מרק

2 כוסות חיטה

1 בצל

kopasa ktnah shel rsk ugbaniot

3-2 כפות שמן

מלח

פלפל שחור

קורcum

צ'ילו

1 משרים חיטה במשר הלילה

2 בסיר שמתאים לתנור מחממים מעט שמן ומטגנים בצל

3 מוסיפים את הבשר או העוף ומטגנים גם כן מכל צדדי

4 מתבלים בכל התבליינים, מוסיפים מים ומבשלים עד לריכוך הבשר

5 מוסיפים את החיטה המושראית וממשיכים לבשל.
מוסיפים מים

6 בהתאם לצורכי. מוסיפים את רסק העגבניות ובודקים טעמים



כרוב מאודה

חומרים:

- 1 ראש כרוב לבן
- 1 בצל

קופסה קטנה של רסק עגבניות מליח, פלפל, פלפלת מתוקה, סוכר $\frac{1}{2}$ לימון סחוט תפוח עץ מגורר גראנד סמית (לא חובה)

- 1** לקצץ את הכרוב קיצוץ דק
- 2** לקצץ בצל ולטגן כמעט שמן
- 3** להוסיף את הכרוב הקצוץ וילערבב. להוסיף כרבע כוס מים
- 4** לתבל ולהוסיף את רסק העגבניות
- 5** להוסיף מיץ לימון וילערבב
- 6** לבשל על האש נמוכה, עד שהכרוב מתרך. לערבב מפעם לפעם
- 7** אפשר להוסיף לתבשיל זה, תפוח עץ מגורר מזון גראנד סמית

אפונה יロקה

חומרים:

- שקיית אפונה יロקה קופאה
- 1 בצל

קופסה קטנה של רסק עגבניות מליח, פלפל מעט שמן

לג'ון:

ניתן להוסיף לתבשיל זה גם ربעים של תחתיות ארטישוק

- 1** לנקז את הבצל ולטגן עם מעט שמן
- 2** להוסיף את האפונה וילערבב
- 3** לתבל במליח ופלפל, אפשר להוסיף מעט צ'ילי
- 4** להוסיף את רסק העגבניות ומים עד מעל לאפונה לבשל עד שהאפונה מוכנה, כ-30-20 דקות
- 5** ניתן להוסיף קציצות בשר
- 6** להגיש עם אורז לבן

שעועית לבנה (פסוליה)

דורש הכנה מראש

חומרים:

- 2 כוסות שעועית לבנה

בצל גדול

- 1 קופסה קטנה של רסק עגבניות

שמן

מלח, פלפל שחור, כורcum, פפריקה מתוקה וחריפה

1 כף אבקת מרק

1 להשרות את השעועיתليلו.

2 לבשל את השעועית ולשפר אות המים. לחזר פעםיים על פעולה זו (מנוע נפיחנות)

3 בסיר גדול או בסיר לחץ (עדיף) מטגנים בצל, מוסיפים את השעועית המสอนנת,

4 מוסיפים גם את התבליינים, ומים עד לכיסוי מבשלים. בסיר לחץ מספיקה חצי שעה

5 פותחים את הסיר בזהירות ומוסיפים את רסק העגבניות

טיפ של תקוויה

על-מנת לפתח מהר את סיר הלחץ, ניתן לשפר מעליו מים בכיוור

7 בודקים אם השעועית רכה מספיק ואם לא חסרים נוזלים, ובשלים עוד מספר דקות.

קציצות עוף

חומרים:
 % ק"ג חזה עוף טחון
 בצל גדול
 2 שני שום
 חצי צור פטרוזיליה
 ביצה
 פירורי לחם
 מלח
 פלפל שחור
 כורcum

- 1** להכinis את חזה העוף לเคירה גדולה, להוסיף בצל
 קצוץ, שום כתוש, פטרוזיליה קצוצה, ביצה, תבלינים
 ופירורי לחם
- 2** לערबב היטב ולהכnis למקרר לחצי שעה
- 3** להוציא מהמקרר ולהכין קציצות לא דחוסות מדי
- 4** לטגן עד לצבע זהוב
- 5** אפשר לאכול את הקציצות כמו שהן או לבשלן ברוטב

עוף עם תפוחי אדמה בתנור

חומרים:
 קרעים או שוקדים של עוף
 תפוחי אדמה
 שום
 שמן
 כורcum
 פפריקה
 סוויה
 סילן
 אבקת מרק

- 1** לנוקת את העוף, לשטוף היטב ולייבש
- 2** לקלף את תפוחי האדמה
- 3** להכין תערובת מכל התבלינים
 למרוח את חלקי העוף ולהניח בתבנית
- 4** להכnis את תפוחי האדמה לתוך קערה גדולה, לשפוך
 עליהם את תערובת התבלינים ולנענער על מנת שכולם
 יספגו את התערובת.
- 5** להוסיף את תפוחי האדמה לעוף שבתבנית. לכסות
 ברדייז אלומיניום ולאפות עוד חצי שעה עד להשחמה
- 6** להוציא את הניר ולאפות עוד חצי שעה עד להשחמה
- 7** לערबב היטב ולתken טעםים

נודלס

חומרים:
 חזה עוף או תפוחי אדמה לקוביות
 נודלים מבושל לפי ההוראות
 בצל
 שום
 גזר
 קישוא
 פלפלים בכמלה צבעים
 סלרי
 כרוב
 סוויה
 גינגר, צ'ילי, סוכר, מלח
 שמן

- 1** לחזור את הירקות לר Zusot דקות
- 2** לחם ווק ולהוסיף שמן. לטגן את חזה העוף או התופו
 מכל צדדי, ולהוציא אותו מהזוקן
- 3** להוסיף את הירקות, תחילת את הקשיים יותר הסלרי
 והגזר, ואחר-כך את כל השאר
- 4** לתבל ולהוסיף את הנודלים המבושלים
- 5** לערबב היטב ולתken טעםים

טייפ של תקווה
 כדי לקבל שניצל דק, רצוי להכnisו לחזור שkeit נקייה
 ולדפוק בעזרת פטיש לשניצלים. הדבר ימנע התזה של
 חתיכות מחזה העוף ללכלך את הסביבה.

שניצלים

חומרים:
 חזה עוף
 ביצים חרדל
 פירורי לחם
 מלח
 קמח
 שמן עמוק לטיגון

- 1** לנוקת ולייבש את חזה העוף
- 2** לדפוק בעזרת פטיש שניצלים את חזה העוף, כאשר
 הוא מונח בתור שkeit נילון נקייה
- 3** להכין צלחת עם קמח, צלחת עם ביצה טרופה וחרדל,
 וצלחת עם פירורי לחם (אפשר להוסיף לפירורים גם
 שימושים)
- 4** לטבול כל חזה תחילת בקמח, לנער מעט, אחר-כך
 בביצה, ולבסוף בפירורי הלחם
- 5** לטגן את השניצלים בשמן עמוק עד להזהבה



כבב

- חומרים:
 1 ק"ג בשר טחון (רצוי עם מעט שומן)
למנה צמחונית טחון של טבעול
 צרור פטרוזיליה
 2 בצלים קצוצים דק או מגוררים על פומפיה
 פרורי לחם
 מלח, פלפל שחור, כמון
- 1** בקערה גדולה מכinisים את הטחון, מוסיפים את הבצל הקצוץ, הפטרוזיליה הקצוצה דק, את התבליינים ופרורי הלחם ומערבלבים היטב
2 מכinisים את התערובת למקירר למשך חצי שעה (לכשות בניילון נצמד)
3 מוציאים את התערובת ויוצרים קבבים על שיפודי עץ

תבשיל בשר עם זיתים

- חומרים:
 1 ק"ג בשר כתף (רצוי צלעות עגל)
בצל
 ½ ק"ג זיתים מגולענים
בצלים
 2 עגבניות קלופות
 מעט פטרוזיליה
 כמון
פפריקה חריפה ומתקה
 פלפל שחור
 מעט מלח
כף אבקת מרק
 שמן
3 כוסות מים
- 1** מרתיחים את הזיתים במים כדי להוציא מרירות
2 קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה
3 חותכים את העגבניות כמוسلط ומוסיפים לבצל
4 מוסיפים את הזיתים המסוננים, הבשר, הפטרוזיליה והتبליינים
5 ייצקים מים
6 מבשלים במשך שעתיים בסיר מכוסה עד שהבשר רך

גולש

- חומרים:
 1 ק"ג בשר לגולש (רצוי צלעות עגל)
בצלים
 3 שניי שום
שום
 1 קופסת רסק עגבניות
פפריקה חריפה ומתקה
מלח
שמן
יין אדום
בצל קטן
% כוס יין אדום יבש
% כוס ציר הבשר
- 1** בסיר גדול עם מעט שמן יש לטגן את חתיכות הבשר
2 להוסיף את הבצל והשום הקצוצים, חצי כוס מים, רסק ותבלינים
3 לבשל כשעה וחצי עד שעתיים או עד שהבשר רך
4 יש לבדוק שהנוזלים לא התאדו לגמרי

צל' בשר

- חומרים:
 1 ק"ג בשר כתף מס' 5 או 6
בצל
 2 בצלים
שום
עליז דפינה
פלפל שחור
מלח
קמח
שמן
יין אדום
בצל קטן
% כוס יין אדום יבש
% כוס ציר הבשר
- 1** לנקח מעט את גוש הבשר ולהשחימו בסיר עמוק ורחב עם מעט שמן
2 להוסיף לסריר את הבצל השלם, השום, עליז הדפינה, התבליינים ומים עד כמעט כיסוי הבשר
3 לבשל כשעה וחצי להוציא את הבשר ולקרר. את מי הבשר לשמר לציר
4 לאחר קירור הבשר, יש לפרק בסכין חדה לפרוסות דקות
5 לטגן בצל קטן, להוסיף חצי כוס יין אדום יבש וחצי כוס מציר הבשר ולבשל כחצי שעה על חום נמוך
6 למזוג את הרוטב על הבשר ולבשל כחצי שעה



מעורב ירושלמי

חומרים:

- % ק"ג כבדי עוף
- % ק"ג לבבות
- חזה עוף
- בצל גדול
- מלח
- פלפל שחור
- כמון
- קורcum

- 1** לנוקות את כבדי העוף והלבבות, לשטוף היטב וחזור לחתיכות קטנות
- 2** לחזור גם את חזה העוף, ולהניח במסנן יחיד עם הכבדים והלבבות
- 3** לתבל את המעורב בתבלינים
- 4** לחמם מחתת עמוקה, להוסיף מעט שמן ולהניח את המעורב ומיד את הבצל הקצוץ. להמשיך ולערוב עד שכל הנוזלים יתאדו
- 5** להכין טחינה טובה ולאכול את המעורב בפיתה



רוטב עגבניות

חומרים:

- שמן
- בצל קטן
- 1 קופסת רסק עגבניות
- ¾ כוס מים
- מלח
- פפריקה חריפה ומתקה
- סוכר
- פלפל שחור

לג'ון:
אפונה של סנפרוסט

- 1** לחם סיר, להוסיף מעט שמן, ולטגן את הבצל
- 2** להוסיף רסק עגבניות, מים ואת התבלינים
- 3** לבשל מספר דקות

קציצות בשר ברוטב עגבניות

חומרים:

- % ק"ג בשר טחון (או יותר)
- בצל קצוץ דק
- 2 שני שומ כתושות
- חוּפָן פטרוזיליה קצוצה
- ביצה
- תפוח אדמה מגורר
- פירותי לחם
- מלח
- פלפל שחור
- קורcum
- פפריקה

- 1** לערבב יחד את כל החומרים, להניח במקרר לחצי שעה
- 2** לייצור קציצות בידים רטבות מעט ולטגן
- 3** להניח על נייר סופג. בשלב זה ניתן להקפיא את הקציצות
- 4** להכין רוטב עגבניות (ראו בהמשך העמוד), להוסיף את הקציצות ולבשל

קובה סולת

כ-25 קובות

אפשר להכין את כדורי הקובה מראש ולהקפיא מתכונים למרקם עבור הקובות מופיעים בהמשך

לקובה:

% ק"ג סולת
כף מליח
מים

למיילוי:

% ק"ג בשר טחון
או טחון של טבעול
1 בצל גדול
צරור פטרוזיליה
מלח
פלפל שחור
פפריקה

הכנת הקובות:

- 1 להכין קערה של מים, קערה עם המלית, קערה עם בצל הסולת ומוגש ריק שעליו נילון נצמד
- 2 לקחת כ-2 כוסות סולת בכל פעם עם כפית מלח ולהוסיף מים בהדרגה עד שהсолת רטובה. ללוש עד שנוצר בכך מאד גמיש. אם יש צורך, להוסיף עוד מים
- 3 לאחר שהבצק מוכן, יש ליצור ממנו כדורים ולמלאמ, ולהזoor על הפעולה עד סיום המלית והсолת
- 4 בידים רטובות, לוקחים בכך בגודל של כדור פינגר-פונג, יוצרים גומה בעזרת האgodל, ממלאים במלית בעזרת כפית חדשה, סוגרים ומגלגלים. אם יש בכך מיותר, ניתן להסתירו



הכנת המילוי - שיטה 1:

לאdots את הבשר או הטחון של טבעול על מחבת עד שהנוולים מתאדים, מתבללים ומורידים מהכריים. מוסיפים בצל קטן ופטרוזיליה ומערבעבים

הכנת המילוי - שיטה 2:

מערבעבים את הבשר עם בצל קטן, פטרוזיליה ותבלינים



פלפל ממולא

- חומרים:**
- 7-6 פלפלים בכל הצלבאים (רצוי בגודל זהה)
 - кос וחצי אורז שטוף ומסונן
 - 1 בצל
 - 2 שניי שום
 - 2 עגבניות חלומות וקצוצות
 - חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
 - שמיר (למי שאוהב)
 - מלח, פפריקה מתוקה, פלפל שחור
- 1** לשטוף את הפלפלים ולחתוך את החלק עם הגבעול. להוציא את הזרעים. ולשמור את החלק החתוור לכיסוי הפלפל
- 2** להכניס את האורז המסונן לקערה גדולה ולהוסיף בצל קצוץ ושומן כתוש. להוסיף את הפטרוזיליה, העגבניות והתבלינים. לערבות היטב את המילוי
- 3** להכין סיר שיכיל את מספר הפלפלים. למלא כל פלפל במילוי האורז מבלי לדחוס, עד $\frac{3}{4}$ מגובה הפלפל
- 4** לסדר את הפלפלים בצליפות ולהכין רוטב מ-2 כוסות מים, קופסה קטנה של רסק עגבניות, כף אבקת מרק עוף (פרווה), כף סוכר וחצי לימון סחוט
- 5** לבשל על חום בינוני כשעה או עד שהאורז מבושל. יש לקחת מידי פעם מהרוטב ולצקת על הפלפלים. מתחכו זה ניתן להכין גם עם בשר טחון בתור האורז

קובה מטוגנת עם קמח מצות

לפסח

- חומרים:**
- 1/2 ק"ג בשר טחון
 - בצל
 - חוּפָן צְנוּבָרִים
 - פלפל שחור, כמון, פפריקה
 - שקיית של קמח מצות
- 1** קוצצים את הבצל ומטגנים קלות עם מעט שמן
- 2** מוסיפים את הבשר הטחון ובוחשים בכף עץ עד שהבשר נעשה פירוריים
- 3** מוסיפים לבשר את התבלינים וגם את הצנוברים. בוחשים היטב ומרקירים
- 4** ייצקים מחצית מקמות קמח המצות לתוך קערה מוסיפים מעט מלח ויוצקים בחצי כוס מים ולשים ב仄ק, מוסיפים מים אם יש צורך. הבזק צריך להיות גמיש
- 5** לוקחים מהבזק כמות של כדור פינג פונג, יוצרים גומה וממלאים מלילית הבשר, יוצרים קובה מאורכת בעזרת ידים רטבות
- 6** מסייםים למלא את כל הקובות, מניחים על מגש, ומטגנים בשמן עמוק
- 7** אפשר להקפי את הקובות לפני הטייגון (אם לא אוכלים מיד)

5 לשמן סיר גדול ושטוח. שמים מהמלית כף מלאה על עלה הכרוב ומקפלים. תחילת את שני צידי העלה, ואך כורכים לכון הבסיס. מניחים בסיר כשהקיפול כלפי מטה

6 מסדרים את כל העלים בצליפות בתור הסיר
7 לערבות את מיץ העגבניות עם אבקת המרק, הסוכר ומיץ הלימון, ולצקת מעל לכרוב. לכוסות את הסיר ולבשל על חום נמוך כשעה וחצי. (אני מניחה צלחת שטוחה מעל לכרוב על מנת שלא יתפרק). מומלץ להגיש עם אורז לבן



כרוב ממולא

חומרים:

- 1 ראש הכרוב בינווי
- 1 בצל גדול
- 2 כפות שמן
- 1 ביצה
- חצי כוס פירורי לחם
- 2 שניי שום כפית וחצי מלח
- רבע כפית פלפל שחור
- 2 כוסות מיץ עגבניות
- 1 כף אבקת מר크 בשר
- 2 כפות סוכר
- מיץ מלimon אחד

- 1** להרתיח מים בתור סיר גדול ולהכניס את הכרוב לעשר דקות. או להכניס את הכרוב למשך לילה במקפיא. להוציא ולהפשיר. פועלה זו עוזרת לשחרר את עלי הכרוב על גלגולם
- 2** קלות להזכיר את הבצל ולטגן בשמן. להוסיף את הטחון ולטגן להעביר את התערבותות לקערה ולהוסיף את הביצה, פירורי הלחם, השום הכתוש, המלח והפלפל ולברבב היטב
- 3** להפריד את עלי הכרוב. יש לחתוור סמור לגבעול כדי לקבל עליים שלימים. להניח על צלחת
- 4**

ספגטי

- חומרים:
- 1 חביתה ספגטי מס' 8
 - 2-3 גראם עגבניות מרוסקות
 - 2 כפות רסק עגבניות
 - 3-2 שני שום ו/או בצל אחד
 - מלח, פפריקה, מעט סוכר
 - בזיליקום (למי שאוהב)
- 1** מבשלים את הספגטי לפי הוראות היצרן ומסננים.
 - 2** לנקוץ את השום או הבצל
 - 3** לחם סיר גדול עם 2 כפות שמן ולטגן את השום או הבצל מעט
 - 4** להוסיף את העגבניות המרוסקות ואת רסק העגבניות
 - 5** להוסיף כוס ממי הבישול, לתבל ולהוסיף את הסpagetti המסוננים
 - 6** לבשל כ-10 דקות על אש קטנה
 - 7** להגיש עם גבינת פרמץ' מגורדת

קציצות דגים

חומרים:

- 1 ק"ג דגים טחונים (טריים או קופאים)
- 4 שני שום
- 2-1 ביצים
- פטרוזיליה או כוסברה
- מלח
- פלפל

פירורי לחם או פרוסות חלה רטבות וסחוטות

לרטוב:

- 1 כופסת עגבניות מרוסקות או רסק עגבניות
- 1 שני שום
- מלח ופלפל
- פפריקה חריפה ומתקה
- 2-1 כוסות מים

- 1** לערבב היטב את החומרים
- 2** להכין קציצות בידים רטבות
- 3** לטגן ולהניח על נייר סופג
- 4** לחם סיר עם מעט שמן, להוסיף עגבניות מרוסקות או רסק עגבניות.

- 5** להוסיף גם שני שום קצוצה, מלח, פלפל, פפריקה ומים
- 6** להוסיף את קציצות הדגים ולבשל כ-20 דקות



סופריטו

- חומרים:
- 4 כרעים של עוף (אפשר גם בלוי)
 - 1 ק"ג תפוחי אדמה
 - 1 בצל גדול
 - שמן
 - מלח, פלפל, כורcum
 - כף אבקת מרק

- 1** לחתור את תפוחי האדמה לקוביות בגודל של 3 ס"מ
- 2** לטגן את תפוחי האדמה בשמן עמוק עד להשחמה ולהניח במסנןת
- 3** לחם 2 כפות שמן בסיר גדול ולטגן בו את הבצל הקצוץ
- 4** להוסיף את נתחי העוף ולטגן מכל צד
- 5** להוסיף את התבליינים ומים עד כדי כיסוי העוף
- 6** לבשל כ-20 דקות ולהוסיף את תפוחי האדמה המתוגנים
- 7** לבשל עד ספיקת הרוטב עוד כ-20 דקות





קציצות ומטוגנים

לטעמי הסמבוסק עם החוממוס הם גולת
הכותרת של המטבח העירקי'

לביבות עירקיות (ערוק)

כשהיינו שואלים את אמי יוכבז מה יש בקציצה שהכינה,
הייתנו נוהגת לומר "כל מנוי"

חומרים:

- 3-2 תפוחי אדמה
- בצל
- צරור פטרוזיליה
- 2 ביצים
- קמח
- מלח, פלפל שחור
- שמן לטיגון

1 מקלפים את תפוחי האדמה ומגררים
2 מקצתים את הבצל והפטרוזיליה

3 מוסיפים את הביצים הטרופות וגם מעט קמח
4 מתבלים במלח ופלפל שחור

5 מחממים מחבת עם שמן וויצקים בעזרת כף לביבות,
הופכים ומטגנים מצד שני

6 מניחים את הלביבות על נייר סופג

סמבוסק במילוי חומום

למילוי:

- % ק"ג חומום
- 2 בצלים גדולים לטיגון

כמן

קורcum

מלח

צ'ילי **או** פפריקה חריפה

לבץ:

- 1 ק"ג קמח
- שמരית
- % כוס שמן

מלח

2 כוסות מים (ניתן להוסיף עוד במידת הצורך)

1 להשרות את החומום לילה

2 בבשل עד לריכוך

3 לרסק למחית גסה

4 לטגן את הבצל עד להשחמה

5 להוסיף את הבצל למחית ולתבבל במלח, קורcum, כמן
פלפל

6 לערבות היטב ולבדק טעמים

7 ללוש בזק ולהתפich עד להכפלת הנפח

8 לרדד את הבזק ולהרחץ עיגולים, להניח בכל עיגול כף
מתערובת החומום ולהזדק היטב

9 להתפich שוב את הסמבוסק ולטגן בשמן עמוק

פלאף

חומרים:

- 1 ק"ג חומום
- כ-10 שניי שום

3-2 בצלים

צרור כוסברה

צראר פטרוזיליה

3 שקיות אבקת אפייה

- 2 כפות כמן

כף מלח

צ'ילי לפי הטעם **או** פלפל י록 חריף

1 להשרות את החומום לילה שלם

2 לשטוף היטב את עשביו ה תיבול ולנסן

3 לחתור את הבצלים לרבעים ולקלף את השום

4 לטחון במטחנת בשר את החומום עם שאר החומרים

לסירוגין

5 להוסיף אבקת אפייה, כמן וצ'ילי לערבות היטב

6 רק בסוף להוסיף את המלח על מנת שלא יבוא בגע

עם אבקת האפייה

7 נתן לשמר את החומר במקפיא

8 רצוי לטגן בשמן عمוק בעזרת מכשיר להכנת קציצות

פלאף



פְּשִׁידּוֹת

פשטיידת פסטה בטעם פיצה

- 5** מעבירים את האטריות המבושלות אל קערה גדולה, מוסיפים אליהן את תערובת העגבניות ומערביםinos.
 - 6** מוסיפים אל תערובת האטריות את גבינת הקוטג', 1 כוסמן הגבינה המגוררת ואת הביצים. בוחשים בעדינות לתערובת אחידה
 - 7** משמנים את התבנית בכף השמן הנוגרת ומשטחים בה את תערובת האטריות. זורים מלמעלה את יתרת הגבינה הצהובה ואת הארגנו ואופים כ-30 דקות, או עד שהפשטיידה תתיצב
- 1** מלחם חממים את התנור לחום בינוני.
- 2** יוצקים את הלחב והמים לסיר ומ畢אים לרתיחה. מוסיפים את האטריות וմבשלים עד שיתרככו. מעבירים למסנן ומניחים לנוזלים להתנקז
- 3** חממים 4 כפות שמן בסיר בינוני, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שיזהיב. מוסיפים את העגבניות ומטגנים כ-5 דקות, תור בחיששה מתמדת
- 4** מוסיפים את רסק העגבניות והפלפלת, מתבלים במלח ופלפל ומטגנים כ-7 דקות נוספת. בוחשים מפעם לעגם

חומריים:
1 כוס חלב
3 כוסות מים לבישול האטריות
250 גר' פסטה בכל צורה שהיא
5 כפות שמן
1 בצל גדול
3 עגבניות ביןוניות מגוררות גס
2 כפות רסק עגבניות
¼ כפית פלפלת חריפה
מלח ופלפל לפי הטעם
1 גביע גבינת קוֹטֶג'

150 גר' גבינה צהובה מגוררת
2 ביצים טרופות
1 כפית אורגנו

1 מים יקרים, מלחם חממים עד שמסמיר בעזרת מטרפה ידנית עד שמסמיר

2 מוסיפים את הלחב וממשיכים לבשל תור בחיששה מתמדת

3 מוריידים מהכריים, מתבלים באגוז מוסקט מגורר ובמעט מלח

4 מוסיפים את הגבינות ומערבים הכל עם האטריות המסוננות

5 משטחים בתבנית פירקס משומנת ואופים כ-50 דקות

פשטיידת אטריות אפויה עם גבינות

לפשטיידה:
400 גר' אטריות מבושלות ומסוננות

לרביכה:
50 גר' חמאה
3 כפות קמח
1 כוס חלב
100 גר' גבינה מלוכה
100 גראן קשקביל
אגוז מוסקט
מלח

- 1** מטחן את הביצים ולהוציאם לאריות
- 2** ליטרוף את הביצים ולהוציאם לאריות
- 3** ליטרוף את הביצים ולהוציאם לאריות
- 4** לתבל במלח ופלפל ולערבב
- 5** לחם מחתב גדולה, להוסיף מעט שמן ולטגן את התערובת
- 6** להפוך בעזרת צלחת שטוחה וגדולה ולטגן מהצד השני
- 7** להניח את הפשטיידה על נייר סופג

פשטיידת אטריות שטוחות (מטוגנת)

טעים בתוספת סלט

400 גר' אטריות שטוחות

3 ביצים

מלח

פלפל שחור

2 כפות שמן לטיגון

1 לבשל את האטריות על פי ההוראות

2 לסנן ולהכין לקערה עמוקה

3 ליטרוף את הביצים ולהוציאם לאריות

4 לתבל במלח ופלפל ולערבב

5 לחם מחתב גדולה, להוסיף מעט שמן ולטגן את התערובת

6 להפוך בעזרת צלחת שטוחה וגדולה ולטגן מהצד השני

7 להניח את הפשטיידה על נייר סופג

טיגון

טיגון

טיגון

טיגון

טיגון

כרובית מוקרמת

- חומרים:
 כרובית במשקל של 1 ק"ג
 50 גראם חמאה
 2 כפות קמח רגיל
 1 כוס חלב
 100 + 50 גרם גבינה צהובה מגוררת
 1 כפית מלח
 % כפית פלפל לבן
- 1** לחם תנור לחום של 180 מעלות
2 לנוקות את הכרובית, להפריד לפרחים גדולים ולבשל בסיר גדול עם מלח, עד שהכרובית מתרככת, אך עדין פריכה
3 להמיס את החמאה בסיר קטן, להוסיף את הקמח תור בחישה ולהוסיף בהדרגה את החלב. ולהמשיך לבחוש
4 להוסיף מלח ופלפל לבשľ עד שהרביצה מסמיכת
5 להוסיף 100 גרם גבינה צהובה מגוררת, לבחוש עד להמסטה
6 לסנן את הכרובית עד לניקוז כל הנזלים, ולהעבירה לתבנית משומנת
7 לצקת על הכרובית את הרביבה, להקפיד שככל הכרובית תהיה מכוסה ברוטב. ולפזר מעל את 50 גרם הגבינה הנוסף
8 לאפות בתנור החם כ-40 דקות, עד שהמאפה משחים קלות

פשטיידת קישואים

- חומרים:
 30 גראם חמאה
 2 בצלים, קצוצים דק
 1 ק"ג קישואים, מגוררים גס וסוחוטים
 % כוס שמייר
 100 גרם גבינה לבנה מלוחה ומפוררת
 100 גרם גבינה צהובה מגוררת
 4 ביצים
 פלפל לבן לפי הטעם
 מלח ופלפל שחור
 חמאה לשימון התבנית
 1 כף סולת לזריה התבנית
- 1** מחממים את התנור לחום בינוני
2 מmisים את החמאה בסיר ביןוני ומתגנים את הבצל עד שיזיב
3 מוסיפים את הקישואים ומטגנים יחד כ-15 דקות.
 מוסיפים את השמיר, מטגנים 5 דקות נוספת, מסירים מן האש ומעבירים לעקירה גדולה. מצננים מעט
4 מוסיפים אל העקירה את הגבינות והביצים ובוחשים בעדינות. מתבלים בפלפל לבן, מלח ופלפל שחור לפי הטעם ומערבים
5 משמנים את התבנית משומנת, להניח על הבצק
6 מעבירים את תערובת הקישואים אל התבנית, משטחים ואופים כ-45 דקות או עד שתתיצב. מניחים להצטנן כ-10 דקות לפני ההגשה

פשטיידת פטריות עם גבינה

- לבץ:
 350 גרם קמח תופח
 1 גביע אשל
 200 גרם חמאה
 למילוי:
 3 בצלים
 1 קופסה של פטריות
 1 וחצי קופסאות קוטג
 100 גרם גבינה מלוחה מגוררת
 100 גרם גבינה צהובה מגוררת
 2 ביצים
 % 1 כפות קמח
 פלפל שחור
 מלח
1 לפסטיידה זו מספיקה חצי מכמות הבצק. את השאר ניתן להקפי או להכין בצק ממחזית החומרים הנ"ל
2 יש לולש בצק ולקררו כשתיתים
3 לקצת את הבצל ולטגן קלות, להוסיף את הפטריות ולহמשיך לטגן
4 לקרר, להוסיף את הגבינות ושאר החומרים ולערਬ
5 לשטח את הבצק בתבנית משומנת, להניח על הבצק את תערובת הפטריות ולאפות עד להזהבה
6 מהטחים ואופים כ-45 דקות או עד שתתיצב. מניחים להצטנן כ-10 דקות לפני ההגשה

לזניה

- חומרים:
 דפים המיועדים ללזניה (אין צורך בבישול)
 2 קופסאות קטנות של רסק עגבניות
 חצי כוס מים
 2 שניי שום
 1 כפית מלח
 % כפית פלפל שחור
 1 כפית אורגנו
 2 גביעי קוֹטָג
 2 ביצים
 1 כף פטרוזיליה קצוצה
 200 גרם גבינה צהובה בפרוסות
1 מכינים את רוטב העגבניות: מערבבים את הרסק עם המים, מוסיפים את השום הכתוש, המלח, הפלפל והאורגנו
2 מכינים את תערובת הגבינה: מערבבים את הגבינה עם הביצים והפטרוזיליה. אפשר לתבל במלח ופלפל
3 מרכיבים את הלזניה: בתבנית אפייה מלבנית 20 על 25 ס"מ בערך (רצוי פירקס), מסדרים שכבה של 25 מילימטרים מלחצית מרוטב העגבניות, ומעליהם מחצית תערובת הגבינה, ועליהם מחצית מתערובת הגבינה, ומעל דפי לזניה. מעליים מלחצית מתערובת הגבינה, ומעל הגבינה מלחצית מרוטב העגבניות, ומעליהם מחצית מפרוסות הגבינה הצהובה. יש לחזור על אותה פעולה שנית.
4 לאפות בחום ביןוני חצי שעה. להוציא מהתנור ולהמתין 15 דקות ועוד לחזור למנות מרובעות

טייפים לבישול

- 1** על מנת לקבל שניצל دق, רצוי להכניסו לתוך שקית נקייה ולדפוק בעזרת פטיש לשניצלים. הדבר ימנע התזה של חתיכות מחזה העוף לכלכל את הסביבה
- 2** אם תבשיל כלשהו יוצא מלוח מדי, אפשר להוסיף תפוח אדמה הסופג את המלחות
- 3** כאשר מטגנים בשמן עמוק כגון סופגניות או סמבוסק. יש להכניס לתוך השמן החם גזר נקי (לא מקולף). כאשר הגזר משחיר יש להחליפו אחר. הדבר ימנع מהשםן להישרף מהר
- 4** בעונת הלימונים (בחורף), אפשר לגרר את קליפותם ולשמור בתוך קופסת פלסטיק במקפיא. את הלימונים לסחוט ולשמור בשקית לקוביות קרח. כדי לkrץ את הלימונים לפניו. באותו אופן ניתן לשמור גם גרידת תפוזים
- 5** עשבי תיבול כגון פטרוזיליה, שמיר או כוסברה יש לשטוף היטב, ליבש ולקצוץ. לשמור בקופסת פלסטיק במקפיא (כל ירך לחוד כמושון). מתאים לתבשילים כמו מרק ולקציצות, אך לא מתאימים לסלטים



פשטידת אטריות עם בשר טחון

- 9** לשטח בתבנית פירקס מלבנית ומשומנת חצי מכמות האטריות
- 10** להניח על האטריות את תערובת הבשר ומעל הבשר בצל גדול
- 11** לצקת מעל הכלול את יתרת הרביצה ולאחרות כשעה בחום בינוני

חומרים:
500 גר' אטריות (רצוי שטוחות)
כ-500 גר' בשר טחון
בצל גדול
1 קופסת רסק עגבניות קטנה
חוּפָן צנוברים
מלח, פלפל, פפריקה (כמונ' למי שאוהב)
50 גר' מרגרינה או שמן
4-3 כפות קמח
1 וחצי כוסות מים
כף אבקת מרק עוף
3-2 ביצים

- 1** לנקז את הצלול ולטגן עד להזהבה קלה
- 2** להוסיף את הבשר ולערבב בכף עץ. לדאג שהבשר יתפורר
- 3** להוסיף לברא מלח, פלפל, פפריקה, רסק עגבניות ולבסוף את הצנוברים
- 4** לבשל את האטריות ולנסן
- 5** להכין רבייה מ-50 גר' מרגרינה וקמח תוך בחישה מתמדת
- 6** להוסיף מים וلتבל באבקת מרק
- 7** להוריד מהכircularים לכרר מעט ולהוסיף את הביצים ולבחווש
- 8** לערבב שני שליש מכמות הרבייה עם האטריות המסוננות

פשטידת תירס (קלה להכנה)

חומרים:
2 קופסאות תירס גדלות
4-3 ביצים (בהתאם לגודל הביצה)
2 גביעי קוֹטְגֵ' (גביעת תופף)
4 כפות קמח תופף
100 גר' גבינה צהובה
50 גר' חמאה
מעט פירורי לחם
מלח, פלפל שחור

- 1** לסנן היטב את התירס
- 2** בקערה عمוקה לטרוף את הביצים
- 3** להוסיף את הגבינות והתירס המסוננו
- 4** לתבל במלח ופלפל
- 5** לשטח את התערובת בתבנית פירקס משומנת (לא גדולה)
- 6** לפזר פירורי לחם ומעליהם חתיכות של חמאה
- 7** לאפות בחום בינוני עד להזהבה



מאפים

אהבתי הקולינרית הגדולה היא בזק (לצעריו). את אהבתי זו העברתי גם לילדיו. ניחוחות הבזק תמיד מילאו את מטבחי

פיצה



פיצה משודרגת

כמו הפיצה הרגילה, עם רוטב עגבניות אמיתי
רצוי להכין את הרוטב יומם מראש ולקרר

חומרים לרוטב:

- 400 גר' עגבניות מרוסקות
- 3-2 שניי שום קצוץות
- שמן זית
- עלי בצליקום טריים או אורגנו

1 לבשל את כל החומרים ביחד

2 לשמר בקירור



לבץק:

% ק"ג קמח לפיצות או לחם

% ק"ג קמח לבן

1 שקית שמרית או 2 כפות שמרים יבשים

% כוס שמן (אפשר שמן דית)

1 כף סוכר

1 כף מלח

2-1 כוסות מים פושרים

על הפיצה:

200 גר' גבינה צהובה عمק מגוררת

400 גר' גבינה מוצרלה מגוררת

200 גר' רסק עגבניות מדויל בחצי כוס מים

זיתים

אורגנו

1 ללבש ב仄ק ולהתפיח (רצוי ללבש במיקסר)

2 לחלק את הב仄ק שתפח לשתי תבניות גדולות של תנור האפייה

3 למתחזק את הב仄ק בעזרת כף היד עד להידוק בכל התבנית

4 לשמן את הב仄ק במעט שמן זית

5 לצקת רסק מדויל

6 לפזר מעל את הגבינה המגוררת

7 לפזר מעל הגבינה אורגנו וטבעות זיתים

8 לאפות בחום של 190 מעלות

כיסוני בזק תפוחי אדמה

בואייקוס

מסוכן! או אפשר להפסיק לאכול

חומרים:

- 350 גר' קמח תפוח
- 1 יוגרט או שמנת חמוצה
- 200 גר' חמאה מומסת
- 1 גביע גבינה לבנה
- 100 גר' קשקביל
- 100 גר' גבינה מלוכה
- ביצה טרופה למריחה
- מעט מלח

למיilo:

5-4 תפוחי אדמה בינוניים

3 בצלים

מלח

פלפל שחור

לבקץ:

2 כוסות קמח

2 חלמוניים

2 כפות שמן

חצי כפית מלח

חצי כוס מים רותחים

- 1 מקלפים את תפוחי האדמה ומבשלים עד לריכוך
- 2 בינתיים מכינים את הבצק: מערבבים את כל החומרים בקערה
- 3 מרסקים לפירה
- 4 מטגנים את הבצל ומוסיפים לפירה
- 5 מתבלים במלח ופלפל שחור
- 6 מרzdדים את הבצק וחורצים עיגולים, ממלאים וסוגרים.
- 7 בשלב זה ניתן להקפי את הcisונים
- 8 מרתיחסים מים וմבשלים את הcisונים עד שהם צפים להגיש עם בצל מטוגן מעלייהם

חלת זר (מתאים לראש השנה)



לבצק:

6 כוסות קמח מנופה (750 גר')

½ כוס סוכר

½ כפית מלח

1 ביצה טרופה

100 גר' שמן או מרגרינה מומסת

½ כוסות מים פושרים

לקישוט:

1 ביצה טרופה

2 כפות דבש

שבבי שקדים קלופים או צנוברים

- 1 לולש בצק מהומרה הבצק. משהים לתפיהה כ-30-40 דקות
- 2 מחלקים את הבצק לכ-30 מנוקות אחידות בגודלן.
- 3 משמנים תבנית עגולה מס' 26
- 4 מרבדים 2 מנוקות מהבצק לקוטר התבנית ומרפדים את התחתית
- 5 מגלגים את שאר המנות לכדורים בעדרת כפות הידיים ומסדרים בתבנית מכיוון הדופן פנימה, לא בצפיפות רבה
- 6 מבריישים בביצה ומתרפחים כשעה בתנור לא מחום
- 7 אופים בחום של 180 מעלות כ-30 דקות
- 8 מורחים את הוצאה בדבש ומפזרים שקדים

גביניות



- 1** במקסר מערבבים קמח ושמרים עם || לישה לבצק:
- 2** מוסיפים סוכר, חלב, חלמוניים, קליפת לימון, חמאה מומסת ומלח וمعدדים 5 דקotas, עד לקבלת בצק חלק וمبرיך
- 3** מכסים ומניחים לתפיחה כשעה. עדיף להתפיח את הבצק למשך לילה במקרר
- 4** מכינים את מלית הגבינה: מערבבים גבינה וסוכר ומניחים בצד לכמה דקות עד שהסוכר נמס
- 5** מוסיפים למלית סוכר וניל, קליפת לימון וקורנפלור וمبرבבים היטב
- 6** לבסוף מוסיפים למלית חמאה מומסת צימוקים ושומרים במקרר עד השימוש
- 7** מוציאים את הבצק ומחלקים לשני חלקים שווים. מרידדים כל חלק למולבן בעובי חצי ס"מ וחותכים ל-12 ריבועים שווים
- 8** שמים במרכז כל ריבוע כף גודשה מהמלית וסוגרים פינה מעל פינה כמעטפה סגורה
- 9** מניחים את הגבניות על תבנית מרופדת בנייר אפיה מכסים ומניחים לתפיחה עד שהן מכפילות את נפחן
- 10** מחממים תנור ל-190 מעלות
- 11** מבriosים בעדינות בביצה טרופה ואופים כ-15 עד 20 דקות עד שהן זהבות. מצננים מעט ומקשתים באבקת סוכר (רצוי לשמור בהקפאה אם לא חוסלו כשהן חממות)

למצוא:
 1 כוס סוכר
 2 חלמוניים
 3 קליפה מגוררת מחצית לימון
 4 גרא' חמאה מומסת פושרת
 500 גר' גבינה לבנה יבשה (טוב טעם)
 % כוס סוכר
 שתי שקיות סוכר וניל
 שני חלמוניים
 קליפה מגוררת מחצית לימון
 שתי כפות קורנפלור
 20 גר' חמאה מומסת
 % כוס צימוקים (לא חובה)

לציגו:
 ביצה טרופה עם כף מים

לקישוט:
 אבקת סוכר

בורקס תרד עם גבינה



- 1** לשטוף היטב את התרד ולהוריד ממנו את הגבעולים
- 2** לקטוץ גס ולהעביר לקערה
- 3** לפורר את גבינת הפטה ולגרר את הקשקל
- 4** להוסיף לתרד את הגבינות והביצה. להוסיף גם את התבלינים ולערבות
- 5** לפתח את הבצק המגולגל והמופשר
- 6** אם רוצים בורקס בצורה ספירלה מרידדים את הבצק על שיש משומן מעט
- 7** מניחים מהמילוי לרוחב הבצק ומגלגלים לרולדה קטנה (רק חלק קטן מהבצק). מסובבים את הגליל הצר כך שמתקבלת ספירלה, ובכל פעם לוקחים חלק נוסף של בצק
- 8** אפשר גם להכין בורקס בצורה משולש. במקרה זה אין צורך לרידד את הבצק אלא רק לחזור ריבועים, להניח באמצע מן המילוי, ולסגור כר שמתקיים משולש
- 9** להניח את הבורקסים על תבנית עם נייר אפייה, למороון בביצה ולפזר מעל שומשים
- 10** לאפות חצי שעה בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות



500 גר' בצק עליים מופשי לילה במרק
או בצק פילאנס
ביצה
שומשים

למיilio:

כ-800 גר' תרד טורקי (אפשר גם עם עלי מנגולנד)
150 גר' גבינת פטה בולגרית
150 גר' גבינת קשקל
ביצה
מלח ופלפל לפי הטעם
מעט אגוז מוסקט מגורר

עוגות

עוגות התחלתי לאפות כבר בגיל 12, לרגל
AIRουים משפחתיים. במיוחד זכורה לי
העוגה שאפיתי עברו בת-המצווה של אחיות
אהובה אתי.



עוגת תפוחים

לתחתית העוגה:

- 4 תפוחי גראנד סמית (ירוקים, חמוצים)
- 1 כפית סוכר
- 1 כפית קינמון

לבצק:

- 1/2 כוסות קמח תפוח
- 1/2 כוסות סוכר (אפשר חום)
- 4 ביצים
- חוּפָן אגוזי מלך קצוצים גס
- 4/5 כוס שמן
- 1 כפית קינמון
- גרידת לימון

- 1 לחטור את התפוחים לקוביות ולערבב עם סוכר וקינמון
- 2 להניח את התפוחים בתבנית משומנת
- 3 להכין בצק ולצקת על התפוחים שב התבנית
- 4 לאפות בתבנית מס' 26 כ-45 דקות בחום של 180 מעלות

עוגת דבש

חומרים:

2 ביצים

1 כוס דבש

1 כוס סוכר

1 כוס מים רותחים

1 כוס שמן

2 כוסות קמח

1 כפית אבקת אפייה

1 כפית סודה לשתייה

2 כפות קקאו

1 מערבבים בקערה את החומרים היבשים

2 מערבלים בקערה המיקסר את הביצים, הדבש, הסוכר והשמן

3 מוסיפים את החומרים היבשים ולבסוף את כוס המים הרותחים, מערבבים לאט

4 ייצקים את התערובת לתבנית מאורכת ומשומנת

5 אופים בתנור שחומרם מראש ל-175 מעלות, למשך כ-25 דקות

1 להכinis את כל חומרי הבצק פרט למלח למיקסר וללוש עמו גיטרה

להוסיף את המלח

אם הבצק יישן מדי, ניתן להוסיף מעט מים

להתפיח עד להכפלת הנפה

2 לערבב את כל חומרי המילוי בקערה עד לייצרת ממלה

3 לחלק את הבצק שתפה ל-3 חלקים שוויים

4 לרדד כל חלק, למרוח $\frac{1}{2}$ מכמות הממלה, ולגלגל

הרולדה

5 לחצות את הרולדה לאורכה ולכרוך אותה בשנייה כאשר החיתוך לפני מעלה

6 לשמן תבנית אינגליש קייק ולהניח את הרולדה,

להתפיח שוב את שלושת התבניות

7 לאחר התפיחה למרוח בביצה טרופה ולאפות כ-30 דקות

8 בסיום האפייה לזאג בזיגוג הסוכר (אבקת סוכר

שממיסים עם 4 כפות מים רותחים)

עוגה פופולרית מאוד בביטנו
המתכוון ל-3 רולדות

לבצק:

5 כוסות קמח

1 שמרית

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר

200 גר' חמאה

2 חלמוניים

כף גרידת לימון

כף תמצית וניל

קורט מלח

$\frac{1}{2}$ כוס מים פושרים בערך

למילוי:

200-250 גר' חמאה (להוציא מביעוד-מועד כדי שתתרacr')

5 כפות קקאו

5 כפות סוכר

שקיית סוכר וניל

לציגו:

2 שקיות אבקת סוכר

4 כפות מים רותחים

עוגת שמרים עם קקאו

לצקק:

5 כוסות קמח

1 כפית אבקת אפייה

2 כוסות קמח

2 כפות קקאו

2 כפות מים רותחים

1 כוס שמן

1 כוס דבש

1 כוס סוכר

1 כוס מים רותחים

1 כוס שמן

1 כוס דבש

1 כוס סוכר

1 כוס מים רותחים

1 כוס שמן

1 כוס דבש

1 כוס סוכר

1 כוס מים רותחים

עוגת תפוזים

- חומרים:**
- 4 ביצים
 - 2 כוסות קמח תופח
 - ½ כוסות סוכר
 - ½ כוס שמן
 - 1 כוס מיץ תפוזים סחוט
 - גראידת מתפוז גדול
 - 1 שקית סוכר וניל
 - 1 להפריד חלבוניים וחלמונים
 - 2 להקציף את החלבוניים עם חצי כוס סוכר
 - 3 בקערה גדולה לבחוש במטרפה ידנית את החלמונים עם יתרת הסוכר, סוכר הוניל, השמן וגרידת התפוז להוסיף לתערובת החלמונים את הקמח עם מיץ התפוזים לסירוגין, אך לא לבחוש יותר מדי
 - 4 להוסיף את קצף החלבוניים בתנועות קיפול
 - 5 לאפות כ-50 דקות בתבנית דמויות סייר פלא
 - 6 לאפות כ-40 דקות בתבנית דמויות סייר פלא
 - 7 לדזרות אבקת סוכר כשהעוגה קרה

- 6** לאפות בחום ביןוני כ-40 דקות. ניתן לבדוק בעדרת קיסם האם העוגה אפוייה
- 7** להכין ציפוי: להרטיח סוכר, קקאו ויין, להוריד מהאש ולהוסיף את החמאה והרומן
- 8** לצבת את הציפוי החם על העוגה בעודדה חמה
- 9** לימי הולדת ניתן לקשט את העוגה ליד הדמיון

עוגת קקאו

עוגה שנагתי להכין ביום הולדת בגן ובבית-הספר

- לעוגה:**
- 200 גר' חמאה
 - 2 ביצים
 - 2 כוסות סוכר
 - ½ 2 כוסות קמח תופח
 - 2 גביעי אשל
 - 1 כפית סודה לשתייה
 - 2 כפות תמצית רום
 - 2 כפות גזרות קקאו

- לציפוי:**
- 3 כפות סוכר
 - 3 כפות קקאו
 - ¼ כוס יין אדום מתוק
 - 50 גר' חמאה
 - כף רום

- 1** לחםם תנור לחום ביןוני
- 2** לערबב את הקמח עם הקקאו (רצוי לנפות יחד)
- 3** בקערה נפרדת, לערובב את האשל עם כפית סודה לשתייה
- 4** לערובב את החמאה, הביצים והסוכר לתערובת חלקה
- 5** להוסיף את הקמח המעורבב עם הקקאו יחד עם האשל המעורבב עם הסודה לשתייה

עוגת שוקולד עסיצית

לעוגה:

- 4 ביצים
- 1 כוס קמח
- 1 כוס שוקולית (אבקה)
- 1 כוס סוכר
- 1 כוס שמן
- 1 גביע שמנת חמוצה
- 1 כפית אבקת אפיה

לציפוי:

- 120 גר' שוקולד מריר
- % מילך שמנת מתוקה

- 1** להכין בלילה מחומריו העוגה ולאפות כ-40 דקות בחום ביןוני

- 2** להכין ציפוי מהשוקולד והשמנת (אפשר במיקרו) או להביא שמנת לטפי רותיחה ולצקת על קוביות השוקולד ולבוחש

- 3** לשפוך את הציפוי על העוגה מיד עם הוצאה מה תנור

עוגת גזר



עוגת קרם עם ביסקוויטים

- טעימה, מומלצת וקלה להכנה!
מתאימה לתבנית בגודל 25 על 30 ס"מ
- 1 500 גר' ביסקוויטים פט' בר בטעם שוקולד
 - 2 חבילות שמנת מתוקה
 - 3 כפות סוכר
 - 4 כפות קפה נמס (אפשר פחות)
 - 5 חבית סוכר וניל
 - 6 גביע שמנת חמוצה
 - 7 כוס אגוזים קטנים
 - 8 כפית קפה נמס מהולה בכוס מים ומעט חלב
 - 9 לטלול כל ביסקוויט בתערובת הקפה ולסדר בתבנית שכבה צפופה
 - 10 להקציף יחד שמנת מתוקה, סוכר, קפה נמס וסוכר וניל
 - 11 להוסיף בתנוועת קיפול ידנית שמנת רגילה ואגוזים, לערבע בעדינות
 - 12 לפזר על הביסקוויטים $\frac{1}{2}$ מכמות ה الكرם וליישר לשכבה חלקה
 - 13 לרצוף שוב בשכבות ביסקוויטים – ללא קפה
 - 14 למrhoח וליישר את מחצית ה الكرם הנותרת בשאריות ה الكرם
 - 15 לרצוף בשכבות ביסקוויטים אחרים ולסימן מעל קדרה את העוגה
 - 16 לקישוט, לגרד שוקולד מעל או להזלייף רצועות דקות של סירופ שוקולד

עוגת שיש

- חומרים:
4 ביצים
 $\frac{1}{2}$ כוסות סוכר
1 שקייט סוכר וניל
1 כוס שמן
1 כוס מיץ תפוזים
1 כוס מים קרים
 $\frac{1}{2}$ כוסות קמח תפוח
100 גר' שוקולד מריר
1 כף שמן
- 1 להקציף יחד את הביצים, הסוכר וסוכר הוניל
 - 2 לבחוש במהירות איטית את השמן, התפוזים, המים, והקמח
 - 3 להמיס את השוקולד ולדלו עם השמן
 - 4 לצקת $\frac{1}{2}$ מהחומר הלבן לתבנית משומנת. לשאר החומר להוסיף את השוקולד ולערבע
 - 5 לשפוך את התערובת החומה על התערובת שבתבנית ולבחוש בידית של כף עץ כדי ליצור צורה של שיש
 - 6 לאפות בחום של 160 מעלות כ-50 דקות
- 1 כפית קינמון
1 כף תמצית וניל
- 1 להקציף את הרכיבים עם הסוכר ולהוסיף את יתר החומרים, לערבע היטב
- 2 לאפות ב-2 תבניות אינגליש קייק, בחום ביןוני כ-45 דקות, יש לבדוק בעזרת קיסם האם העוגה אפייה
- 3 רצוי לשמור עוגה זו במקסר

עוגת טרייפל

חומראים:
 1 עוגת טורט פרוסה לפרוסות
 2 שמנת מתוקה
 50 גראם ריבת חלב
 % כוס ליקר תפוזים
 100 גראם אגוזי מלך
 1 קופסה של אפרסקים משומרים
 דובדבנים לקישוט (מי שרוצה)

- 1** מקציפים שמנת ולתוכה מkapלים ריבת חלב
- 2** בקערה גדולה ושוקפה עורכים שכבה של פרוסות עוגה
- 3** מטפטיים שליש מכמות הליקר, מפזרים שליש מכמות האגוזים ושליש מכמות האפרסקים
- 4** מכסים בשליש מהשמנת המוקצתת
- 5** חוזרים על פוליה זו פעמיים נוספות
- 6** לשכבה העליונה מקציפים את השמנת השנייה ומורחים, מקשטים באגוזים. אפשר גם להוסיף דובדבנים
- 7** מקררים
- 8** מגישים עם כף גדולה וכל אחד לוקח לעצמו

גلىית ביסקווייטים

חומראים:
 1 כוס סוכר
 % כוס קקאו
 % כוס חלב
 % כוס יין
 1 כפית תמצית וניל
 1 כפית רום
 100 גראם חמאה

% ק"ג ביסקווייטים (כ-5 כוסות פירורים)
 2 גליונות נייר אפייה
 חצי כוס אגוזים קצוצים וחצי כוס צימוקים (אופציה)

- 1** לערबב את הסוכר והkekao בסיר בישול ביןוני, להוסיף את החלב, היין והתמצית ולהחמם עד המסת הסוכר. להוריד מה האש
- 2** להוסיף לתערובת החמה את החמאה, לבחוש עד לקבלת קרום חלק
- 3** לפורר את הביסקווייטים, להכניסם לבקערה גדולה, לצקת את הקרום החם על פירורי הביסקווייטים. לערрабב עד שמתקבל מעין בזק. אם התערובת דלילה מדי, אפשר להוסיף עוד פירורים
- 4** ליצור 2 גליות, לעתוף אותן בנייר אפייה ולהכניס למkapיא. אפשר לפרק גם מיד שמוסיפים את הגליות מהמקפיא

טייפ של תקווה
 מאותה תעבורת ניתן להכין כדורים קטנים ולטבול בקוקוס

עוגה זו אופים ב-2 שלבים:

- 1** מקציפים את 4 החלבונים עם כוס ושליש סוכר לקטוף קשה מאד
- 2** מרפדים תבנית בנייר אפייה, משטחים את הקצף ומישרים אותו
- 3** אופים בחום נמוך מאוד כשעה, עד שהקצף מתיבש
- 4** מוציאים את הקצף על מגבת נקייה ומורידים ממנו את נייר האפייה, מקררים
- 5** אופים בזק מהחומראים המיעדים לכך, משטחים אותו בתבנית מרובעת שגודלה זהה לגודל התבנית בה אפיינו את הקצף. אופים בחום גבוה כ-10 דקות ומקררים
- 6** מקציפים את השמנת המתוקה עם הסוכר והקפה הנמס
- 7** מורחים את הקצפת על הבזק ומניחים מלמעלה את הקצף האפי. גם אם הוא נשבר מעת, לא נורא מכינים ציפוי: מミסים סוכר, חלב וkekao ולבסוף מעט חלב מעט חמאה
- 8** מוסיפים חמאה. מורידים מה אש ויוצקים את הציפוי בעזרת כף על הקצף

עוגה זו רצוי להכין 24 שעות מראש. מומלצת!
 לבץ:
 100 גרם חמאה
 2 חלמוניים
 2 כפות גדשות סוכר
 ½ - 1 כוס קמח תופך
 לקטוף:
 4 חלבונים
 ½ כוס סוכר
 1 כוס סוכר
 1 שמנת מתוקה
 3 כפות סוכר
 1 כפית קפה נמס
 לציפוי:
 1 כף קקאו
 ½ כף סוכר
 מעט חלב
 מעט חמאה

עוגת קצף וקצפת

סיפים לאפייה

- 1** חשוב לנו שמתחלים לאפות עוגה או עוגיות. כדאי להניח מולכם את המתכוון וכל הריכבים. דבר שימנע פספוס של רכיב כלשהו. לא לשוכח גם כוס מדידה
- 2** כאשר אתם אופים רצוי שתכירו את עצמת התנור שיכלכם. אל تستמכו רק על זמני האפייה המקוריים במתכוון. אם מאפה מסוים הצליח, רישמו ליד המתכוון את זמן האפייה שלו
- 3** אם במתכוון מופיע קמח תופח ואין לכם, תוכלו להשתמש בקמח רגיל ולהוסיף אבקת אפייה ביחס של 1 כפית אבקת אפייה לכוס קמח. או 2 שקיות אבקת אפייה לק"ג אחד של קמח
- 4** לעוגת פרג או אוזני המן, רצוי לנקות פרג שטוחנים מולכם בחנות לtbodyנים. פרג טחון יש לשמור במקפיא עד השימוש, אחרת הוא מתעפש. גם אגוזים רצוי לשומר במקפיא
- 5** ביצה המיועדת לדזוג על מאפים לפני האפייה, יש לדל במים ביחס של כף מים לביצה אחת. כר הביצה נוחה יותר להברשה
- 6** ביצים קרויות קל יותר להפריד בין חלמוניים לחלבוניים. אם במתכוונים רשום ביצים בטמפרטורת החדר, הפרידו אותן קרויות והמתינו כ-30 דקות עד להקצפה (עם CISCO)



עוגת תפוזים עם קוקוס וסולת

- לבלילה:
- 1** כוסות קמח
 - 2** כפית אבקת אפייה
 - 3** חצי כפית סודה לשתייה
 - 4** כזית גודל J
 - 5** כוס סוכר
 - 6** כוס שמן
 - 7** כוס מיץ תפוזים
 - 8** כוס קוקוס
 - 9** כוס קמח
 - 10** כוס סולת
 - 11** שקיית אפייה
 - 12** גרידת תפוז
- לסירופ:
- 1** כוס סוכר 1/2
 - 2** כוס מיץ תפוזים 1/2
- לחם עד להמסת הסוכר
- ליקיטו:
- קוקוס
- 1** לטרוף ביצים במטרפה ידנית יחד עם הסוכר
 - 2** להוסיף את יתר החומרים זה אחר זה (ולא לבחוש יותר על המידה)
 - 3** לשמן שתי תבניות אנגליש קייק עם פיזור מעט קוקוס בתחתית
 - 4** לאפות בחום של 180 מעלות כ-35 דקות
 - 5** נצקת את הסירופ עם הוצאה העוגות מה תנור ולקישוט לזרות מעט קוקוס מעל הנגעץ בה יוציא יבש
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 מיל שמנת חמוצה
- חצי כוס אגוזים קצוצים
- 1 כפית קינמון ו-2 כפות סוכר
- 1 לחם תנור לחום בגיןו
- 2 לערוב בצלחת את האגוזים הקצוצים עם הסוכר והקינמון. לערוב את הקמח יחד עם אבקת האפייה, סודה לשתייה והמלח בקערה
- 3 להכניס לקערת המיקסר את החמאה והסוכר ולערוב. להוסיף את הביצים והוניל ולהמשיך בהקצפה עד שמתකבלת תערובת חלקה. להוסיף את הקמח והשמנת לסרוגין תור בחישה
- 4 ניתן להשתמש בתבנית מרובעת או בשתי תבניות אנגליש קייק. לשמן את התבנית, להניח מחצית מהבצק ומעליו לזרות מחצית מתערובת האגוזים ובעזרת כף או מרית לשים מעל התערובת את שאר הבצק. לפזר מלמעלה את שארית האגוזים
- 5 לאפות כ-40 דקות או עד שהעוגה משחימה וקיים

עוגה לקפפה

חומרים:

2 כוסות קמח

2 כפית אבקת אפייה

חצי כפית סודה לשתייה

חצי כפית מלח

100 גר' חמאה

1 כוס סוכר

2 ביצים

1 כפית תמצית וניל

1 מיל שמנת חמוצה

חצי כוס אגוזים קצוצים

1 כפית קינמון ו-2 כפות סוכר



עוגיות

את מיומנותי באפיית עוגיות ירשתי מامي
ycopd, שמאפייניה היו שפדר בכל
המשפחה.

עוגיות תמרים

לבצק:
 3 כוסות קמח
 200 גר' חמאה
 3 חלמוניים
 50 גר' סוכר
 150 גר' שמנת חמוצה

מילוי:
 ממרח תמרים
 אגוזים טחונים

- 1** להכין בזק במעבד מזון ולקרר
- 2** לרדרד את הבצק, למրוח שכבה של תמרים ולגלגל
- 3** להכין מהבצק 4 גלילים, לחטור ולאפות 20 דקות
- 4** לזרות אבקת סוכר בתום האפייה

- 1** להכין את הבצק ולהניח לצד עד להכנה המילוי
- 2** לערबב את כל חומרי המילוי בקערה
- 3** לקחת בכל פעם חתיכה לא גדולה מהבצק לרדרד עליה מוארך
- 4** למրוח על הבצק שכבת ממרח התמרים
- 5** לגלגל לרולדה צרה ולחטור בצורת אלכסונית חתיכות בגודל 4-5 ס"מ
- 6** לאפות בחום בינוני עד להזהבה קלה, ולזרות אבקת סוכר בתום האפייה

מערד (עוגיות תמרים)

לבצק:
 1 ק"ג קמח
 4 שקיות אבקת אפייה
 $\frac{4}{3}$ כוס סולט
 2 חבילות מרגרינה או חמאה
 $\frac{1}{2}$ כוס שמן
 $\frac{4}{3}$ כוסות מים

מילוי:
 1 חבילת תמרים בוואקום
 $\frac{1}{2}$ קופסת ממרח תמרים
 קינמון
 מזהר (מי ורדים)

- 1** להכין בזק ולקררו (לא ללוש יותר מדי)
- 2** בינתים, לחם בסיר את הפג Um החלב והסוכר ומיד להוסיף את החמאה הדבש, גרידית הלימון
- 3** להוסיף גם את האגוזים והצימוקים, לערוב ולקרר
- 4** לרדרד את הבצק על משטח מקומי ולהרוץ עיגולים בעזרת כוס
- 5** להניח על כל עיגול כפית מלאה של מילוי הפג ולסגור בצורת אוזן המן
- 6** להניח נייר אפייה בתבנית ולאפות בחום בינוני עד להזהבה קלה
- 7** לזרות אבקת סוכר עליהם מיד עם הוצאותם מהתנור, לקרר ולהחסן בכלי סגור



אוזני המן

לבצק:
 1 ק"ג קמח (בעර)

200 גר' חמאה
 $\frac{1}{2}$ כוס שמן
 1 כוס סוכר
 2 חלמוניים
 1 כוס מיץ תפוזים סחוט
 1 שקית אבקת אפייה
 1 שקית סוכר וניל

מילוי הפג:
 2 כוסות פרג טחון טרי
 1 כוס סוכר
 $\frac{1}{4}$ כוס חלב או מים
 2 כפות דבש
 גרידית לימון
 50 גר' אגוזי מלך קצוצים
 50 גר' צימוקים (למי שאוהב)

סופגניות מקוריות



סופגניות מקוריות

חומרים:

- 6 כוסות קמח
- 1 שמרית עם משפר אפייה
- 6 כפות סוכר
- כף תמצית וניל
- 3 ביצים **או** ביצה ו-2 חלמוניים
- 2 כפות מלח
- 6 כפות שמן
- כף ברנדוי
- כ-1 כוס מים
- ריבבה למילוי הסופגניות
- אבקת סוכר לזריה
- שמן עמוק לטיגון

- 1** מעורבים את כל החומרים מלבד המים. מוסיפים בהדרגה את המים ולשימים כ-7 דקות עד לקבלת בצק רך וgomery. מכסים את הקערה ומתרפים עד להכפלת הנפח
- 2** צרים כ-25 כדורים ומתרפים על מגש משומן במקום חמימים עד להכפלת הנפח. מומלץ לגזר ריבועי ניר אפייה ולהתפich את הסופגניות כל סופגניה על ריבוע ניר, זאת על מנת שהסופגניה תישאר עוגלה ופה ללא סימני אצבעות
- 3** מטגנים בשמן עמוק, לא חם מדי, כ-3-2 דקות בכל צד (בעת הטיגון צריך להראות בעבווע קל ביותר מסביב לסופגניה)
- 4** מזריקים ריבבה בעוד הסופגניות חמות ובזוקים אבקת סוכר



8 מכסים ומתרפים עד להכפלת הנפח

- 9** מטגנים בסיר רחב עם שמן עמוק, 2 דקות מכל צד בערך. מכינים ייחד עם נייר האפייה ואחר-כך שלפים את הניר החוצה. מניחים את הסופגניות המטוגנות על נייר סופג. מזריקים פנימה ריבבה ומפזרים אבקת סוכר

- | | |
|------------------------------|--|
| חומרים: | |
| 1 ק"ג קמח | |
| 1 שקיית שמרית | |
| 4/1 כוסות חלב פשוט | |
| ½ כוס סוכר | |
| 3 ביצים | |
| 100 גר' חמאה רכה | |
| 2 כפות ברנדוי | |
| קליפת לימון מגוררת מ-½ לימון | |
| שמן עמוק לטיגון | |
| ריבת תות למילוי | |
| אבקת סוכר לזריה | |

- 1** בקערת המיקסר עם II לישה מרובבים מחצית מכממות הקמח עם השמרית
- 2** מוסיפים חלב, סוכר, ביצים, חמאה, ברנדוי וקליפת לימון וمعدדים כדקה
- 3** מוסיפים בהדרגה את יתרת הקmach ומרובלים במהירות נמוכה
- 4** מגבירים את מהירות המיקסר וממשיכים לעבד עוד 5 דקות. הבצק יצא חלק וمبرיך
- 5** מכסים את הקערה בנילון נצמד ומתפחים עד להכפלת הנפח
- 6** מגלאלים ל-25 כדורים בגודל של כדור טניס
- 7** מניחים את ה כדורים על ריבועי ניר אפייה חתוכים ומשומננים

ביסקוויטים במטחנה

- חומרים:
- 1 ק"ג קמח
 - 1 וחלבי' כוסות סוכר
 - 4 ביצים
 - 2 אבקת אפייה
 - 2 סוכר וניל
 - 400 גר' חמאה או מרגרינה
 - ניתן להוסיף שומשים או קוקוס
 - 1** לולש בצק מכל החומרים
 - 2** בעזרת אביזר המועד למטחנה יוצרים צורות
 - 3** אופים בחום ביןוני 20-25 דקות עד להזהבה

- 1** לעבד במיקסר לבצק אך לא לlolש יותר מדי
- 2** אם הבצק יבש, אפשר להוסיף מעט חלב
- 3** לקרר את הבצק בשעתיים
- 4** לרדד לעובי של 1 ס"מ ולהרחוץ עיגולים
- 5** לאפות כ-10 דקות. לצנן לחלווטין ולמרוח ריבת חלב
- 6** לחבר כל שתי עוגיות, למרוח גם בשולדים ולגלgel בקוקוס



אלפחים

- חומרים:
- 200 גר' חמאה
 - 200 גר' אבקת סוכר
 - איןסטנטן וניל
 - 3 חלמוניים
 - תמצית וניל
 - 200 גר' קמח
 - 200 גר' קורנפלאור
 - 2 כפיות אבקת אפייה
 - ½ כפית סודה לשתייה

עוגיות טחינה

- חומרים:
- 200 גר' חמאה
 - 1 כוס טחינה גולמית
 - 1 כוס סוכר
 - 350 גר' קמח תפוח
 - שקיית סוכר וניל

- 1** לתור קערה عمוקה להכניס את הקמח והסוכר
- 2** להmis במקירו את החמאה ולהוסיף גם אותה
- 3** להוסיף את הטחינה הגולמית ואת סוכר הוניל
- 4** לערबב היטב את כל החומרים וליצור בעזרת כפות הידיים כדורים קטנים
- 5** להניח אותם על נייר אפייה, במרקח זה מזהה. לאפות בחום ביןוני כ-15 דקות, או עד ההזהבה קלה. יש להשגיח על התנור, כי אם הן נאפות יתר על המידה הן נעשות מרירות
- 6** להניח לעוגיות להתקרר, אחריהם מתפרקות. לאחסן בכלי סגור

עוגיות גרנולה

- כ-50 עוגיות
- חומרים:
- 150 גר' חמאה
 - 1 כוס סוכר חום
 - 1 כוס קמח
 - 1 ביצה גדולה
 - % 2 כוסות שבולת שעול (קואקר)
 - 1 כפית קינמון
 - % 2 כפית סודה לשתייה
 - % כפית מלח
 - 100 גר' אגוזי מלך קצוצים
 - 100 גר' צימוקים (לא חובה)
- 1** לעבד לבצק את כל החומרים, להכין כדורים ולמעורר מעט
 - 2** לאפות כ-15 דקות בחום של 180 מעלות

חיתוכיות של גרעיני חמניה

- חומרים:
- 1 כוס סוכר
 - 2 כפות גdotsות דבש
 - ½ לימון שוחט
 - 1** בסיר שטוח מחממים את הסוכר, הדבש והלימון
 - 2** כאשר הסוכר נמס מוסיפים את הגרעינים ובוהים בכף עץ עד לגונן חום בהיר
 - 3** משטחים את התערובת החמה על נייר אפייה, מניחים מלמעלה עוד נייר
 - 4** בעזרת מעורר מרידדים לשכבה דקה
 - 5** ממתינים מעט וחותכים למלואים בעזרת סכין דקה



עוגיות שומשות

- חומרים:
- 1 כפ' קמח
 - 1 כפ' אבקת אפייה
 - ½ כוסות שומשות
 - ¼ כפ' מלח
 - ¾ כוס שמן
 - ½ כפ' גרידת לימון
 - ½ כוסות שבולת שעול דקה
 - ¾ כוס סוכר
 - בייצה וחלבון
 - קינמון
 - אגוז מוסקט
 - 1** לערבב את כל החומרים
 - 2** להניח על נייר אפייה בעזרת 2 כפות
 - 3** לאפות 8 דקות. רצוי להשギיח על התנור
 - 4** עוגיות אלה נשמרות פריכות במקפיא

- 1** בקערה גדולה שמיים את הסולט, הקמח, אבקת האפייה, המלח, ואבקת הסוכר וumarבבים
- 2**umarבבים בקערת קטנה את המים והמצהר
- 3**מוסיפים לערת הסולט את החמאה המומסת,umarבבים מעט
- 4**ומוסיפים מים בהדרגה. לשים כ-3 דקות לתערובת בצקית
- 5**מכסים ומשהים בחצי שעה
- 6**צובטים מגוש הבצק כדורים מגלאלים בין כפות הידיים (ידיים רטובות)
- 7**marsקים את התמירים בمعدן מזון וumarבבים עם האגוזים, קליפת התפוז והמצהר
- 8**ידיים רטובות מגלאלים כדורים קטנים בקוטר של $\frac{1}{4}$ - 2 ס"מ
- 9**מכניסים כל כדור مليו לכדור הבצק מגלאלים וצובטים בעזרת צובטן מיוחד
- 10**אופים 20-15 דקות בחום של 170 מעלות
- 11**בתום האפייה זורים אבקת סוכר



מעמול

- בצק:
- 500 גר' סולחן
 - ¾ כוס קמח
 - 1 כפ' אבקת אפייה
 - ¼ כפ' מלח
 - 2 כפות אבקת סוכר
 - ¾ כוס מים
 - % כפ' מצהר (פריחת הדרים)
 - 200 גר' חמאה מומסת
- מילוי:
- 250 גר' תמרים מגולעים
 - 100 גר' אגוזי מלך טחונים גס
 - כף גרידת תפוז
 - 1 כפ' מצהר (לא חובה)

כעכים עירקיים

חומרים:
שמירית
%

% ק"ג קמח
%

% כוס סוכר
%

% כוס שמן
1 כפית חוויאיג' לאפייה
%

% כוס מים פושרים
קורט מלח
ביצה טרופה מהולה בכף מים למריחה על הкусכים

1 לולש במיקסר בעזרת || לישה כ-5 דקות, אם יש צורך אפשר להוסיף מים

2 לחלק את הבצק ל-4 חלקים, כל חלק לחלק ל-6

3 מגלגים בעזרת כף היד וסוגרים לצורת כעך

4 מניחים בתבנית על נייר אפייה במרקח אחד מהשני ומתחפחים כ-45 דקות

5 מביריםם בביצה טרופה ואופים כ-15-10 דקות בחום של 180 מעלות

6 מומלץ להקפיא על-מנת לשמור על הטריות



עוגיות מלוחות עם שומשום

חומרים:
1 ק"ג קמח
2 שקיות אבקת אפייה
כף מלח
200 גר' מרגרינה
1 כוס שמן
1 כוס מים
ביצה טרופה מהולה עם כף מים לטבילה
שומשום לקישוט

1 מכינים בצק מכל החומרים ומניחים ל-20 דקות בטמפרטורת החדר

2 מכינים כעכים קטנים, טובלים בביצה ושומשום ואופים כ-25 דקות

- 1** לחם תנור לחום בינוני
- 2** לערबב את כל חומרי הבצק
- 3** לשמן תבנית בגודל 20 על 30 ס"מ, ולשטח $\frac{3}{4}$ מהבצק על תחתית התבנית בשכבה אחת
- 4** למרוח על הבצק שבתבנית את הריבה
- 5** להוסיף ל- $\frac{1}{4}$ הבצק שנותר 2 כפות סוכר ו- $\frac{1}{4}$ כוס קמח עד שמתකבל בצק קשה
- 6** בעזרת כפות הידיים יוצרים פירורים, אותם מפזרים על הריבה
- 7** לאפות כ-35 דקות. המאפה מוכן כאשר הפירורים מתקשים וזהובים
- 8** לחזור לריבועים בעוד המאפה חמ ולשחרר מהתבנית. לクリר ולאחסן בכלי סגור (אם נשאר מה לאחסן...)



חיטוכיות פירורים במיילוי ריבת משמש

سبタא יוכבד הכינה את הריבה

לבצק:

$\frac{1}{4}$ 2 כוסות קמח

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר

2 חלמוניים

1 כף תמצית וניל

1 כף גרידת לימון

קורט מלח

200 גר' חמאה קרה

$\frac{1}{2}$ כוס ריבה איכوتית (רצוי סמוכה ולא דיללה)

פירורים:

2 כפות סוכר

$\frac{1}{4}$ כוס קמח

סבタא יוכבד הכינה את הריבה

לבצק:

$\frac{1}{4}$ 2 כוסות קמח

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר

2 חלמוניים

1 כף תמצית וניל

1 כף גרידת לימון

קורט מלח

200 גר' חמאה קרה

$\frac{1}{2}$ כוס ריבה איכوتית (רצוי סמוכה ולא דיללה)

פירורים:

2 כפות סוכר

$\frac{1}{4}$ כוס קמח

סבタא יוכבד הכינה את הריבה

המדריך לצמצום במטבח

באחד מהלילות הלבנים של בני אלן נפלה
עליו ההשראה והוא חיבר מדריך זה בשם



צמצום מרובה

לעתים, על אף שכבר צמצמתם סיר, קערה, או צנצנת, יתכן כי המאכל לא נגמר, וניתן לצמצמו שוב. למתחלים, לא מומלץ לשרשר מעל שלושה צמצומים. מתקדמים אשר שוקדים **מידע: שאריות הופכות לעובש המהוות סכנה בריאותית.**



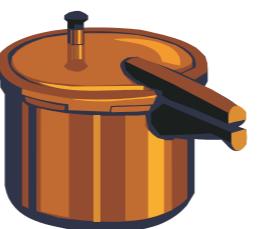
דוגמה לארבעה צמצומים:

עשיתם טחינה בבלנדר, ומצגתם אותה לקערה גדולה. בני ביתכם צרכו הטחינה בהנאה, והחליטתם לצמצם. העברתם את שאר הטחינה אל קערה בינונית. כמות הטחינה קטנה כל שעיה שחולפת, ובעת שהגיעה הארוכה, החלטתם לנסור את שאריות הטחינה האחרונות אל צלחתית הגשה. אולם, הכנתם שפע של מטעמים, ונותרה כמות קטנה של הטחינה. במקום להשליכה, העברתם אותה אל צלחתית בישול קטנטנה.

סיף: צלחות בישול
הנן כלי צמצום עיל מאוד. רכשו כמה כאלו.

חוויות הצמצום הראשונה

גשו אל המקרר, והבטו בתוכנו. כמעט תמיד תוכלו למצוא שם דבר מה הדורש צמצום. נתחיל עם דוגמא פשוטה: אחד המקורות המרכזיים לצמצום בבית.



מידע: מחקרים
הראו כי מעבר זה חוסר ממוצע 50% בתפוצה!

השתדלו לאמוד את הכמות המצוייה בסיר ולהתאים לו קערה הולמת. עם הזמן, תלמדו לעשות זאת בהרף-עין.

מתי לצמצם?

אני דוגלת לצמצום לפי מצב-הרות. ככלומר, כל עת טובה היא לצמצום. הרגשות בМОזה? צמצמי יום רע בעבודה? הצמצום יביא לך שלווה.

אולם, בכל זאת, מילת זהירה. צביונו הספיריטואלי של הצמצום עלול לגרום לעיתים להתקרכות. אני ממליצה שלא לבצע מעל עשרה צמצומים ביום. בשעת דחק - מותר גם עשרים.

הקדמה

אם את מרגישה שהמקור שלך עמוס לעייפה, אם נמאס לך לראות כלים חצי מלאים, אם אתה חש בנוח עם הדחת כלים, אם אין דבר שייתר מוציא אותך מכליר מאשר בזבוז משועע של מקום – חוברת זו היא בשביבך!

צמצום המטבח הוא חוותה רוחנית. יתכן שאתה שמעת קצת מגוחכת, אבל איינך יכולה לעבור יום אחד בלי לצמצם משהו. בין אם זו קופסת האפייפות החביבות על בני, או טחינה השוכנת במקrar בקערה גדולה מדי! הם קוראים לי, ואני עונה.

הצטרפו עמי למסע המופלא של צמצום מטבחיכם! שלכם, תקווה.

אחרית דבר

בצמצום, כמו בכל מלאכה, התרגול יביאכם לשליםות. אל תחששו לצמצם עוד ועוד. תוכלו לשאוב מכך סיפוק והנאה גדולים מאוד.

תוכלו לפנות אליו בכל שאלה הנוגעת לצמצום המטבח, בכתבות:

tikva@arbel.net

שיטת ה-IR

שיטת ה-IR, או Induction Reduction (גרימה לצמצום), פותחה על ידי כאשר הבנתי שלעטים נתקלים בבייש-מצל, ולא נותר מה לצמצם. השיטה עיליה מאד, ופועלת ב-97% מן המקרים.

שלב א: דיווי הבעה

אחד הסימפטומים הבולטים הבו מקרר ריק, או לחיפוי מקרר עם סירים מלאים. ככל אופן, המקרר הבו נייר לקמוס נהדר למחסור באפשרויות לצמצום. מקורות נוספים: מצב ארונות המטבח וכמות האנשים בבית שעושים דיאטה.

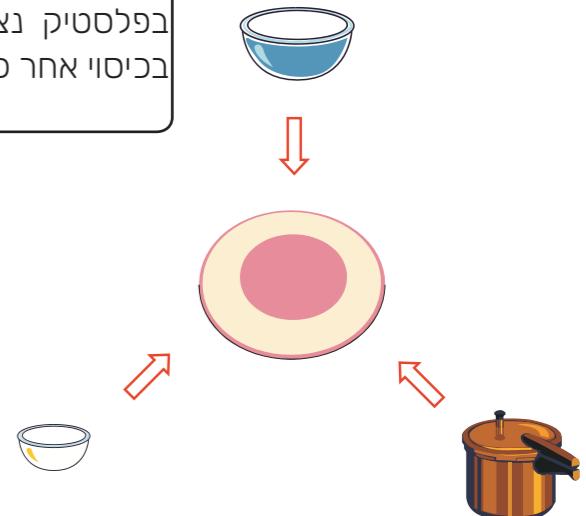
שלב ב: טיפול

תמציתה של השיטה הוא להסתמך על שכני הבית הרעבים. החליטו על אסטרטגייה: במקרה של מקרר ריק, תוכלו להכין מאכלים חדשים, ולהציג אותם לבני הבית. אם המקרר כבר מלא, כל שעליין לעשות הוא לעורר שולחן נאה; הסועדים יגעו במחירה, ויתירו אחריהם אפשרויות לצמצום מרובות! במקרה הקשה ביותר הוא מקרה הדיאטה. השתדלו לעודד דיאטות המכילות תבשילים.

צלהת אחת לצמצם את כולם*

פעמים רבות תמצאו את עצמכם עם מספר כלים כמעט ריקים. במקרה זה, במקומם לצמצם כל אחד מהם לכלי קטן יותר, קחו צלהת בגודל מתאים, והעבירו הכל אליו. זהו צמצום כפול ומכופל החיסכון במקום הוא עצום.

טייפ: מומלץ לכסות את הצלהת בפלסטיק נצמד או בכיסוי אחר כלשהו.



* פרפרזה על שר הטבעות: "טבעת אחת לשלווט בכולם".

קישוא 59, 24
קובה 47
קקאו 81, 80, 76, 74

ר

ריבת 94, 88
ריבת חלב 81
רימון 19

ש

שום 30, 20, 16, 13, 12, 8
שומר 19
שומסום 95, 93
שוקולד 78, 76
шибולת שעול 93
שמרים 74
שעועית 34, 30

ת

תירס 60, 14
תمر 92, 87
תפוז 86, 82, 77
תפוח אדמה 66, 49, 37, 10
תפוחים 75
תרד 70

ט

סולט 92, 82, 42
סופגנית 89, 88
סלק 44, 13
סלרי 24, 14

ע

עגבניה 64, 40, 10
עדשים 29, 25
עוף 49, 41, 37, 36, 32, 30

פ

פטריות 58
פייצה 64, 57
פלפל 47, 14, 12
פסטה 60, 58, 57, 56, 49
פרג 86

צ

צנון 19

ק

קובה 44, 42
קולורבי 19
קוקום 91, 82
קינמון 93, 90, 82

נ

חומוס 52, 16
חומץ 8
חיטה 32, 24
חסה 14
חציל 9, 8

ט

טונה 11
טחינה 90, 16, 8

כ

כרוב 46, 35, 24, 18
כרובית 59

ל

לחם 67
ליימון 20

מ

מיונז 14, 10
מלפפון 20, 14
מרנג 80

נ

נדלים 36

אינדק**א**

אבוקדו 13
אגוזים 90, 86
אורז 47, 30, 29, 28, 25
אפונה 34
אפרסק 81
ארטישוק 45, 18

ב

בורגול 19
בורקס 70
בטטה 25
ביסקוויטים 91, 81, 79
במיה 44
בשר 60, 46, 42, 40, 39, 38

ג

גבינה 70, 68, 66, 60, 59, 58, 57, 56
גזר 78, 28, 25, 19, 14, 12
גרנוללה 90
גרעינים 93

ד

דבש 93, 86, 75
דג 48
דלעת 25