**שם המתכון: מחמסה**

רשימת מצרכים:

בצל

פתיתים

פפריקה

פ.שחור

עגבניות

ירקות שרוצים

אופן ההכנה:

למחמסה יבשה:

1. לטגן בצל קטן
2. להוסיף את הפתיתים {מחמסה} להמשיך לאדות עוד כמה דק' להוסיף מים לפי ההוראות על כל כוס פתיתים 1ורבע כוס מים.

למחמסה עם רוטב:

1. לטגן בצל קטן עד שמתחיל להשחיר מוסיפים כף פפריקה מתוקה לכמה שניות להוסיף עגבניה קצוצה מעל ירק איך שרוצים להוסיף מעל מלח לבישול ,פ. שחור+ מים רותחים.

2.להוסיף את הפתיתים.

3. להביא לרתיחה, להנמיך, לכסות חלקית עד שהתבשל.

בתאבון!!!

**שם המתכון: שמיד**

רשימת מצרכים:

בצל קטן

סולת

תפו"א

תבלינים: פפריקה מתוקה, פ.שחור

שום

אופן ההכנה:

כמו פתיתים {מחמסה בערבית}

להוסיף סולת במקום פתיתים לבחוש כל הזמן שלא יהיו גושים ,אפשר להוסיף תפו"א

בתאבון!!!

שם המתכון: קטעה

רשימת מצרכים:

מים

קמח

מלח ופ.שחור

שמן

אופן ההכנה:

כמו מחמסה, שמיד, דוידה. אחרי שמוסיפים את המים מנמיכים ובינתיים לוקחים בערך 3 כוסות קמח מוסיפים מעט מלח ומוסיפים מים לאט לאט ולשים עד שנוצר בצק נעים -אחרי שהמים רותחים לוקחים חתיכות קטנות וזורקים למים הרותחים בודקים כל הזמן שלא ידבקו לקראת סוף הבישול מערבבים בצלחת מים וקמח נוזליים שופכים במרחק ובוחשים היטב עד שהמרק יסמיך.

**לא לשכוח מלח ופ.שחור**

בתאבון!!!

שם המתכון: דביח תטמטם

רשימת מצרכים:

בצל

עגבניות רסק עגבניות

פלפל חריף ירוק

תפו"א

מלח

פפריקה

פ. שחור

עוף

אופן ההכנה:

מטגנים 2 בצלים מוסיפים פפריקה אח"כ עגבניה חתיכה ופלפל ירוק חתוך מתובלים.

מאדים כ-10 דק' מוסיפים קופסא רסק עגבניות מאדים שוב כ-10 דק' מוסיפים מים, תפו"א חתוכים ועוף.

בתאבון!!!

שם המתכון: דביח חגים

רשימת מצרכים:

1 בצל

חתיכת דלעת

ירק ירוק פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, חבילה מכל אחד אפשר להוסיף גם קישוא\גזר

אופן ההכנה:

שמים בסיר שמן ופפריקה ל3 דק' בערך מוסיפים בצל או בפרוסות או בקוביות לכמה דק' אח"כ מוסיפים את כל הירקות מוסיפים מעט מלח גס ופ. שחור מאדים לאולי חצי שעה על אש נמוכה מוסיפים את העופות או את התחליף שוב מאדים לכמה דק' בסוף מוסיפים מים ותפו"א ומבשלים עד שהתפו"א רכים.

בתאבון!!!

שם המתכון: שפינג׳ות

רשימת מצרכים:

קמח

מים

לשים לבצק

מלח

שמרים

אופן ההכנה:

לאחר שהבצק תופח לקחת חתיכה למתוח ולטגן שמן חם

אפשר לפזר סוכר.

בתאבון!!!

שם המתכון: ברודו

רשימת מצרכים:

מים

עוף

ירקות :דלעת, קישואים ,גזר ,תפו"א, שום

אופן ההכנה:

לשים בסיר את כל המצרכים להוסיף מלח לבשל ולהביא לרתיחה להנמיך ולבשל על אש קטנה כחצי שעה.

בתאבון!!!

שם המתכון: מרמומה

רשימת מצרכים:

10 עגבניות

5 פלפלים מתוקים {גמבות וכד'}

3 פלפל חריף

10 שיני שום

אופן ההכנה:

לחתוך לחתיכות קטנות את כל הירקות לשים בסיר להוסיף מעט שמן זית ומלח גס לתת לזה להתבשל עד שהמים נספגים ולבחוש מדי פעם.

בתאבון!!!

שם המתכון: בונוטאז

רשימת מצרכים:

תפו"א מבושלים

חזה עוף טחון

ביצה

פ. לחם

אופן ההכנה:

מרסקים את התפו"א היטב מבשלים את העוף ומפוררים אותן שמים בכף היד פירה ושמים בכפית בשר טחון סוגרים ועושים את זה כמו קציצות טובלים בקמח, ביצה ופ.לחם ומטגנים בשמן עמוק.

בתאבון!!!

שם המתכון: מרק ירקות לקוסקוס

רשימת מצרכים:

עוף

דלעת

קישוא

בצל

שמן

חומוס

תפו"א

מים

תבלינים

שעועית ירוקה

אופן ההכנה:

שמים בסיר מעט שמן עם פפריקה מוסיפים פרוסות בצל ואח"כ מוסיפים את כל הירקות ומלח ומאדים כחצי שעה מוסיפים מים רותחים ועוף ובסוף מוסיפים את התפו"א.

בתאבון!!!

שם המתכון: קוסקוס

רשימת מצרכים:

1 ק"ג סולת

מים

שמן

אופן ההכנה:

לשפוך לקערה רחבה 1 ק"ג סולת דרך מסננת עבה לסובב את הסולת ואם יש משהוא זה עולה למעלה וכשרואים שהכל נקי ושופכים רבע כוס מים וביחד מערבים את הסולת ומוסיפים שוב רבע כוס מים לא יותר מדי אח"כ מעבירים דרך המסננת הרחבה מוסיפים ביד מעט שמן מערבבים ושמים בסיר לאידוי- בסיר עם חורים ומניחים מעל סיר עם מים רותחים כ-30 דק' ושזה יוצא שופכים לקערה, שופכים מים על הקוסקוס מפרקים אותו ועושים את הפעולה הזאת שוב עד שיוצא אדים ואז שופכים מעט שמן מעל הקוסקוס ושופכים לקערה.

בתאבון!!!

שם המתכון: שניצל

רשימת מצרכים:

חזה עוף

קמח

ביצה

פרורי לחם מתובלים

אופן ההכנה:

חזה עוף- לדפוק עליהם עד שיהיו דקים אך לא יותר מדי להכין 3 צלחות קמח, ביצה, פרורי לחם מתובלים ולטבול בקמח ואז בביצה ואחר כך בפרורי לחם.

לטגן בשמן עמוק וחם אך לא יותר מדי חם.

בתאבון!!!

שם המתכון: כפיתות

רשימת מצרכים:

2 תפו"א עדיף אדומים

2 בצל גדול

2 גזר

1 קישוא

1 פטרוזיליה

1 כוסברה

1 שמחיר

לחם לבן סחוט

כ – 2 כוסות סולת

מלח

פפריקה מתוקה

פלפל שחור

אופן ההכנה:

מגרדים בצל, קישואים, גזר ותפו"א.

קוצצים את הירקות הירוקים (לאחר השרייה במי סבון...)

מערבבים את כל הירקות

מוסיפים לחם לבן סחוט

מוסיפים סולת ותבלינים

לשים היטב לעיסה אחידה

מטגנים קציצות בשמן חם - בינוני

בתאבון!!!

שם המתכון: קוקלות

רשימת מצרכים:

ביצים

סולת

שמן,

מלח

פ. שחור

פפריקה

מים

כפית א. אפיה

אופן ההכנה:

שמים בצלחת עמוקה ביצה

מוסיפים לה מעט שמן, מים ותבלינים

מוסיפים סולת לאט לאט עד שאפשר ללוש את זה

עושים עיגולים וזורקים לתוך החמין

בתאבון!!!

שם המתכון: טפינה

רשימת מצרכים:

בשר

תפו"א

גריסים

בצל

{שעועית}

אופן ההכנה:

להכין קערה עם בשר, תפו"א, בצל, גריסים אפשר גם שעועית שמים בסיר כבד שמן וסוכר מחממים עד שהסוכר ממש משחים מוסיפים פפריקה ואח"כ מוסיפים את כל שאר המצרכים: בשר, תפו"א, גריסים ובצל מוסיפים מלח גס ופ. שחור מקפיצים מאדים בערך 10 דק' מוסיפים מים רותחים מנמיכים מבשלים בערך שעה על אש נמוכה.

בתאבון!!!

שם המתכון: בריקות

רשימת מצרכים:

עלי בריקה

פירה/ביצים

אופן ההכנה:

לוקחים עלה בריק מניחים במחבת עם שמן רותח מוסיפים ביצה וסוגרים אח"כ הופכים.

\*אם מכינים עם פירה ממלאים את העלה לפני הטיגון ומטגנים משני הצדדים.

בתאבון!!!

רשימת מצרכים:

כף מלח

קילו קמח

1 כף שמרים

חצי כוס סוכר

3 כוסות מים

חצי כוס שמן

אופן ההכנה:

לעבד לבצק רך ומעט דביק.

להתפיח כשעתיים ליצור צורות, למרוח ביצה ושומשום, להתפיח עוד 20 דק' לאפות 10 דק' בחום גבוה, להנמיך ולאפות עוד כ20 דק'.

בתאבון!!!

שם המתכון: פריקסה

רשימת מצרכים:

כף מלח

קילו קמח

1 כף שמרים

חצי כוס סוכר

3 כוסות מים

חצי כוס שמן

אופן ההכנה:

לעבד לבצק, להתפיח כשעתיים, ליצור צורות להניח על משטח משומן הייטב ולהתפיח עוד חצי שעה.

לחמם שמן עמוק ולטגן.

בתאבון!!!

שם המתכון: סופגניות

רשימת מצרכים:

אופן ההכנה:

שם המתכון: לביבות תפו"א

רשימת מצרכים:

4 תפוחי אדמה אדומים

4 ביצים

רבע כוס קמח

אבקת אפיה

כף שמן

מלח ופ. שחור

אופן ההכנה:

לגרד את התפו"א ולהוסיף את שאר החומרים ולסנן את הנוזלים.

לשטוח בתבנית משומנת בחום 180מעלות ל40 דק' בערך עד שישחים.

שם המתכון: דייסת סולת

רשימת מצרכים:

אופן ההכנה:

שם המתכון: שקשוקה של בצל מטוגן ארוך

רשימת מצרכים:

אופן ההכנה:

שם המתכון: דווידה

רשימת מצרכים:

ספגטי

שמן

מים

תבלינים: מלח, פפריקה מתוקה

עגבניה

פ. חריף

אופן ההכנה:

מכינים כמו מחמסה מרקית או כמו שמיד רק מוסיפים בסוף את הספגטי במקום השמיד או המחמסה.

בתאבון!!!

שם המתכון: בקילה

רשימת מצרכים:

עלי סלק 2 חבילות

שמן

מים

כוסברה

שמיר

חתיכות בשר

שעועית לבנה

שום

אופן ההכנה:

שוטפים את הסלק לפי הכללים, חותכים לחתיכות ושמים בסיר רחב בלי מים על אש נמוכה לאדות עד שהמים מתאדים לגמרי (נראה ירוק מכוער) להוסיף חצי כוס שמן לטגן עד שהעלים יהיו בצבע ירוק כהה.

לרוטב:2 כוסות שעועית לבנה, קוביות בשר ,שום ,מלח בישול ארוך, מוסיפים כוסברה ושמיר שמים מהרוטב 2 כוסות ומוסיפים את השעועית.

בתאבון!!!

שם המתכון: משייר

רשימת מצרכים:

גמבה בכל הצבעים

גזר

לימון

פ. חריף

{קולרבי}

אופן ההכנה:

חותכים לרצועות את הגמבות או את חצאי הגמבות חותכים את הגזר לפסים, את הפלפל חריף חותכים לפסים ארוכים לקלף את הלימון לסחוט אותו מעל כל הירקות ואח"כ לחתוך אותו לחתיכות אפשר להוסיף קולרבי בפסים או בפרוסות להוסיף מים ומלח גס.

בתאבון!!!

שם המתכון: תירשי

רשימת מצרכים:

דלעת

מעט תפו"א ( לא חובה)

תבלינים (פפריקה, שום, כמון, מלח, מיץ לימון)

אופן ההכנה:

לבשל את הדלעת(את התפו"א לא חייב) לסנן טוב, לרסק במזלג להוסיף מעט שמן ואת התבלינים.

בתאבון!!!

שם המתכון: בשישה

רשימת מצרכים:

טוחנים יחד חיטה ושעורה, כוסברה וכמון זרעי שומר

שמן זית

תמרים

סוכר

מים

אופן ההכנה:

קולים את גרגירי החיטה והשעורה גרגרי הכוסברה כמון ושומר ומוסיפים חצי מכמות שמן והתמרים אפשר להכין כדור.

(אצלנו סובבנו מפתח ואמרנו פתח וזרק חל בבן-תפתח לנו את הדלת תושיע אותנו).

בתאבון!!!

שם המתכון: יויו

רשימת מצרכים:

קמח

סוכר

שמן

ביצים

מיץ תפוזים

.וניל

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המוצרים והופכים אותו לבצר רך ולא דביק ומניחים לחצי שעה.

יוצרים עיגולים עם חור באמצע מטגנים בשמן עמוק וחם ומוציאים על נייר מגבת וטובלים בסירופ.

סירופ: מבשלים סוכר ומים מיץ לימון כ- 7דק'.

שם המתכון: חרימי

רשימת מצרכים:

חצי כפית כמון

כפית קימל

דגים

שמן

שום

מלח

מים

פפריקה חריפה

2 כפות רסק עגבניות

2 פלפל חריף

מיץ לימון

אופן ההכנה:

לשים בסיר את השמן ולהוסיף את כל החומרים חוץ מהדגים והמים לאדות כ-5דק' להוסיף את המים והדגים ואת המיץ לימון ואפשר להוסיף עיגולי תפו"א.

שם המתכון: מחשי

רשימת מצרכים:

אורז

ביצים

חתיכות עוף

תבלינים: מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מרוקנים ירקות שרומים למלא: תפו"א ,קישוא ,חציל ,עלי כרוב וכד' בכלי שוברים ביצה ומוסיפים אורז וחתיכות חזה עוף וממלאים את הירקות.

בסיר שמים שמן ומטגנים בצל ומוסיפים עגבניות ועוד ירקות קשואים דלעת וכד' מוסיפים מים ותבלינים שמים בזהירות את הירקות הממולאים ומבשלים עד שזה מוכן.

בתאבון!!!

שם המתכון: מעקוד

רשימת מצרכים:

תפו"א

ביצים

פטרוזיליה

אפונה וגזר לא חיה

תבלינים

קמח

אופן ההכנה:

מבשלים את תפוחי האדמה.

מרסקים.

מוסיפים ביצים, מערבבים היטב.

מוסיפים כף קמח, תבלינים ופטרוזיליה קצוצה ואפשר אפונה וגזר.

מחממים מחבת עמוקה עם שמן.

שופכים את הבלילה.

מבשלים על אש נמוכה עד שמתייצבת.

הופכים את המעקוד על צלחת ואחר כך מחזירים למחבת מהצד השני על אש קטנה, עד שמתייצב.

בתאבון!!!

שם המתכון: נעז'ה - חביתת ירק

רשימת מצרכים:

ביצים

ירקות ירוקים:

בצל ירוק, שמיר, כוסבר ופטרוזיליה בעיקר

אופן ההכנה:

שוברים ביצים.

מוסיפים להם בצל ירוק קצוץ (אחרי שטיפה, כמובן...)

מוסיפים מעט פטרוזיליה קצוצה, מעט שמיר קצוץ, מעט כוסברה קצוצה ומערבבים עם הביצה.

מטגנים במחבת על אש נמוכה ואח"כ הופכים עם מרית ושוב מטגנים מהצד השני עד שיציב.

בתאבון!!!

שם המתכון: אדמשושה

רשימת מצרכים:

תפו"א

בצל

עגבניה

פלפל חריץ

ביצים

מים

תבלינים

אופן ההכנה:

ההתחלה היא כמו שמיד (בערך):

מטגנים בצל.

מוסיפים פפריקה מתוקה.

מוסיפים מעט עגבניה חתוכה, פלפל חריף קטן מאוד

מתבלים במעט מלח.

מאדים מעט.

מוסיפים מים ואחרי שהם רותחים

שוברים ביצים שלימות לתוך המרק.

מבשלים כ – 10 דקות.

אפשר להוסיף חתיכות תפו"א

בתאבון!!!

שם המתכון: צ׳יקן פריקסה

רשימת מצרכים:

טפלי עוף

1 גזר

1 בצל

מעט קמח

מים

אופן ההכנה:

שמים שמן בסיר ומחממים מעט.

מוסיפים את טפלי העוף ומאדים כ – 10 דק'.

מוסיפים על הכל גזר ובצל בקוביות.

מוסיפים מלח ופלפל.

מקפיצים ומאדים שוב.

מוסיפים מים וכשהם רותחים מוסיפים כופתאות .

להכנת הכופתאות:

מערבבים מים, קמח ומלח לבלילה רכה.

לוקחים עם כף ומזלפים לתוך המים.

בתאבון!!!

שם המתכון: שעועית ירוקה ברוטב עגבניות

רשימת מצרכים:

חבילת שעועית ירוקה

שמן

פפריקה

עגבניה+ רסק עגבנית

שום

מלח

בצל חתוך לקוביות

אופן ההכנה:

שמים במחבת גדולה שמן מחממים מעט מוסיפים בצל אחרי שמזהיב מעט מוסיפים פפריקה לאחר 2 דק' עגבניה וחתיכה קטנה של פ. חריף חתוך לתבל עם מעט מלח, פ. שחור ושום בסוף להוסיף קופסת רסק עגבניות קטנה כשרותח להוסיף חבילת שעועית לכ-10 דק' מכבים את האש.

\*אפשר להוסיף שומשום קלוי.

בתאבון!!!

שם המתכון: מרק סמיך חמוץ וחריף של בינה

רשימת מצרכים:

קמח

מים

שום

מיץ לימון

פפריקה חריפה

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים ומבשלים על אש קטנה ובוחשים היטב אחרי כ-20 דק' מכינים רביכה ממים וקמח ומוסיפים אותם לאט לאט למרק הנ"ל טועמים ומוסיפים חומרי טעם.

בתאבון!!!