



בארי בצלחת ספר המתכונים של הקיבוץ בארי 2022

2022

בארי בצלחת

נו מה?

מי צריך (עוד) ספר מתכונים?!

היום, כשאפשר להיכנס לאינטרנט ולחפש איזה מתכון שרוצים, זה קצת נראה מיושן (...ואנחנו אומרים "מיושן" רק בגלל שלא נעים לנו לכתוב שזה אפילו קצת מטופש)...

אבל אנחנו בארי. ובבארי אם אפשר לסבך הכל אז למה ללכת על הפשוט? הלא אם אפשר לסחוב 200 מריצות עם חול אז בשביל מה צריך להביא שופל?! למה לעשות את המובן מאליו אם אפשר לעשות את הלא-מובן-מאליו? הנקודה ברורה.

ובכל זאת - הספר הזה קצת שונה. כי הספר הזה הוא שלנו. המתכונים שלנו. מהלב של החברים שלנו - שבחרו כל אחד ואחת את המתכון הכי אהוב שלו/ה, ובחרו לשתף אותו איתכם כדי שגם אתם תהנו ממנו - או תסבלו - תלוי בחוש הטעם שלכם.

הבחירה להוציא ספר מתכונים דווקא עכשיו היא קודם כל כי אנחנו עדיין קיבוץ עשיר - ואין לנו מה לעשות עם הכסף, וגם כי יצא במקרה שבדיוק הפרטנו את האוכל, ויצאנו מנקודת הנחה שבטח כולנו נצטרך ללמוד לבשל אחרי שסמכנו כל השנים על עובדי המטבח המצויינים שלנו שידאגו להאביס אותנו. בעצם מה שאנחנו באים לומר פה זה שהספר הזה אמור להציל אתכם מלגווע ברעב, מה גם שאולי תצליחו לחסוך כמה גרושים אם תפסיקו לפחד מהמטבח וללמוד להכין אוכל בעצמכם. אתם אנשים מבוגרים והגיע הזמן.

ואתם גם ממש לא חייבים לבדוק פה את כל המתכונים.

אם אתם (אתן!) לא סובלות מישוה/מישהי - אין שום סיבה לתת לו/לה את התענוג ולנסות משהו שמצליח לו/לה. כמובן שיש לזה גם צד שני ויפה - אולי דווקא המתכון של מי שאתם לא אוהבים יתגלה כספקטקולרי - ותגלו איזה חבר קיבוץ נפלא הוא אחרי כל השנים.

ככה שאין לכם הרבה מה להפסיד עם הספר המשובח הזה. ההנאה מובטחת, וגם אם לא ייצא הכי טעים - תמיד תוכלו להאשים את מי שנידב את המתכון - ואת זה אנחנו הרי הכי אוהבים לעשות...

ולסיום - בלי כמה תשובות הרי אי אפשר:

תודה גדולה לקשת שביט שיזמה והפיקה,
נקטר שביט שעיצבה וערכה,
נורית דבורי ובשמת בורשטין שבדקו, תיקנו ודייקו את הספר,
לצוות ההפקה - עמרי קדם, טופז מורן, דקל שלו, רבקה מנור, יעל בן-צבי-גיתאי, אלה בן עמי ורימון קדם.
וכמובן תודה ענקית לכל מי שתרם פה מתכונים.

אז שיהיה לנו בתיאבון חברים - ואל תשכחו לפרגן למי שנתן לכם מתכון מוצלח!

סלטים

- 1 סלט חסה / לילך חדד
- 2 סלט פנצנלה / נעמי אילן
- 3 סלט סלרי / עובד וענבל בכר
- 4 סלט כרוב / מימי פישר
- 5 סלט מנגולד / גל מילס
- 6 סלאטה משווייה - סלט פלפלים ועגבניות קלויים / מונט פריאנטה
- 7 סלט סושי עם אצות נורי ואורז / גלי זורע ויאן פלוב
- 8 קרפצ'יו תאנים / ירון שזר
- 9 חצילים על האש של סבתא / שלומית אלון
- 10 סלט חיטה / נועה בריל
- 11 סלט נבטים אסייתי / עינבר קידר

מאפים קטנים

- 41 בורקסים של סבתא / נקטר שביט
- 42 שבלולי גבינה ובייקון / פלורנטין דגן
- 43 בואיקוס / מזי בכר
- 44 גביניות מלוחות / זמר וייס
- 45 גביניות זיתוניות / משפחת נשיא
- 46 זיתוניות של גמדים / סילביה אוחיון
- 47 בשמתונים / בשמת בורשטין
- 48 מאפינס תירס שילדים אוהבים / אלה בן צבי
- 49 מאפינס זיתים ו/או תירס / שי פרידמן

קרקרים

- 50 קרקרים ללא גלוטן / נטע אלון לם
- 51 קרקר ממכר מקמח אורז מלא / הילה כהן
- 52 קרקרים / ראומה קינג

פשטידות

- 53 פשטידת כרובית וגבינות / איילת חכים
- 54 קיש בטטה / ענבל אלון
- 55 פשטידת הבית / דקל שלו
- 56 פשטידת קישואים ופשטידת שמיר / רחל שזר

תוספות

אורז

- 59 תבשיל אורז ושאר ירקות / חוה בן עמי
- 60 האורז של דודה שולי / שביט ברגלס
- 61 מג'דרה / לאקה קפיטנוב
- 62 אורז עם תהדיג / אורית כהן

תפוחי אדמה

- 63 תפוחי אדמה ובטטה בתנור / לילך חדד
- 64 תפוח האדמה הטעים ביותר / זיו שופן
- 65 פירה אהוב על המשפחה / מיכל כהן
- 66 לאטקס דליקטס | לביבות זה החיים / שרי גת

שונות

- 67 סקורדליה וטפנד זיתים ואגוזים / לילך קיפניס
- 68 זיתים ירוקים / דורון צמח
- 69 תבשיל קינואה עם ירקות / מרסל פרייליך
- 70 חורשט סבזי צמחוני / אורית כהן
- 71 כרוב סגול שלם בתנור / עמרי קלמר
- 72 הכרובית המושלמת בתנור / עינבר קידר
- 73 חמוצי מילס / גל מילס
- 74 רוטב עגבניות לפסטה, פיצה, לזניה / רותי אפרת
- 75 שקשוקה מהירה וחריפה / שני יטח מילס
- 76 חביתה משודרגת / דניאלה בר צור

מרקים

- 13 נזיד עדשים / יעל אדמתי
- 14 מרק שורשי מרפא ופטריות עוצמה / אורית סבירסקי
- 15 מרק גולאש הונגרי / עופר גתי
- 16 מרק גולש הונגרי ונוקדלי / מחול שוש
- 17 מרק כתום פיקנטי או לא / שגיא שפרוני
- 18 מרק ברוקולי וגבינת בשור / דרור אור
- 19 מרק פול ירוק / עדי אפרת
- 20 מרק שעועית / זהבה אביטבול
- 21 מרק הקוסקוס של סבתא פנינה / נטע מאיר
- 22 מרק יוגורט קר של אמא / נילי בר סיני
- 23 קניידלך ספוגיות, רכות וטעימות / חסידה בוכסווילר
- 24 קניידלך הכי הכי של סבתא גנוסיה / הדס דגן
- 25 כדורי ממך / רותי לב

מאפים

לחמים

- 27 לחם פצפצים / ענבל אלון
- 28 לחם מחמצת מקמח כוסמין / טליה דבורי ימין
- 29 לחם כוסמין / מעינה הרשקוביץ
- 30 פרעצל כוסמין / נירה שרעבי
- 31 לחם ללא לישה / מתי וייס
- 32 חלות / אלה בן עמי
- 33 ניו יורק בייגלס / רוני פוקס
- 34 הבצק המושלם לפיתות בטאבון / יעל בן צבי גיתאי

מאפים שונים

- 35 מאפה קממבר מושחת / גל כהן
- 36 מאפה "כתר" במילוי מלכותי / דרור אור
- 37 פיצה עבה ורכה של סבתא שושנה אלון / נעמי אלון
- 38 ג'חנון / רחל פריקר
- 39 ג'חנון / יהודה ערוסי
- 40 סמבוסק מסורתי מטוגן / יצחק נשיא

עיקריות

צמחוני

79	קוסקוס מהיר בטעם של סבתא ומרק / קראוניק סיגל
80	פלאפעופר - פלאפל ירקות אפוי / עופר תבורי
81	הפלאפל של סבא יצחק / יצחק נשיא
82	טעמיה - פלאפל מצרי / קמליה חוטר ישי
83	חומוס ביתי / איילת שחורי
84	מוקפץ טופו / יעל אדמתי
85	חריימה טבעוני / עדה שזר
86	שניצל תירס ואפונה אפוי / ציפי זורע
87	ריזוטו גבינת עיזים / נטע מיגן
88	קנלוני תרד ברוטב רוזה / אביבית ג'ון
89	פאד תאי / רז בן עמי
90	קציצות כרובית ורוטב עגבניות / משפחת זהר עזרא

דגים

91	פילה סלמון בתנור / ויויאן סילבר
92	סלונה / מנצ'ר
93	דגים חריפיים / שני ושלומי יטח
94	סושי / דריה פלד

עוף ובשר

95	קובה סלק של סבתא רחל / עדה שזר
96	קובה סלק / שירה, עלמה ונטע בכר
97	קובה במיה ברוטב חמוץ מתוק / חן צור - מתכון של כרמלה צמח
98	שניצל ביתי בתנור / דוד קרול
99	קציצות בשר / נרקיס הנד
100	קציצות ברוטב עגבניות / ליאור ותומר אפטלון
101	קציצות ברוטב מנגולד / נעמי אלון
102	קציצות עם ערמונים / רחלי בנאקוט
103	עלי גפן ובצל ממולאים / יעל אדמתי
104	ממולאים / שני יטח מילס
105	תבשיל זנב שור בירקות שורש / עדי דגן
106	תבשיל נקניקיות ברוטב מנצח לילדים / זוהר הררי
107	גולש שהצליח / נעמי אלון
108	פילאו / שושקה שטיינהרט
109	תבית / דורון צמח
110	חמין / אלה בן צבי
111	במיה עם בשר חמוץ מתוק / יעל אדמתי
112	קבב ביתי / קראוניק סיגל
113	ספרינג רולס עוף / משפחת וולך
114	עוף שכולם אוהבים / איילת גודארד
115	פילה עוף בקארי / ג'רמי ונטע בן דן
116	פסטייה בשרית - מנה מרוקאית חגיגית / איילת בויום
117	עוף עם כרישה / אושרת קפיטנוב
118	עראייס / מחול שוש
119	גונדי / דן זהר
120	חורשט סבזי / דן זהר
121	גורמה סבזי - תבשיל פרסי עם אורז / דליה ברקאי

קינוחים

עוגיות

123	טרבדוס (עוגיות טורקיות בסירופ סוכר) / רון שורק
124	עוגיות אגוזים עם שוקולד / מרסל פרייליך
125	קצפיות / ענת גתי
126	מעמולים / ערה ואברומי כץ
127	בעבע / חן צור, מתכון של כרמלה צמח
128	עוגיות מעמול / יונה כהן
129	עוגיות שילדים אוהבים (וגם מבוגרים) / דקל שלו
130	עוגיות צבעוניות על מקל / עדי וייס
131	צ'וקלט צ'יפס קוקיז של ריטה פוקס / ליה ביקל
132	עוגיות של דיתי / נעם יצחקי
133	עוגיות אמרטי / אפרת חצרוני

עוגות וקינוחי פירות

134	פאי לימון בניחוח בזיליקום / גולן אביטבול
135	שטרודל תפוחי עץ / יונה פריקר
136	שטרודל של סבתא פאני - פירושקי / ילנה סטולבה
137	שטרודל תפוחים / יוכי אלון
138	עוגת קוקוס תפוזים כפרית / שולי רחום
139	עוגת תפוזים / דליה לוי
140	עוגת פירות יבשים / יסמין רענן
141	טארט פיסטוק ותאנים / מיכל פאוקר
142	עוגת ממרח תמרים מהירה / יעל אדמתי
143	פאי פקאן / מירב ברקאי
144	מנג'ר דה קוקוס (מתכון ברזילאי) / לואיז גאז
145	בסבוסה קוקוס / שרקה כהן

עוגות וקינוחי שוקולד

146	עוגת שוקולד עשירה ללא גלuten / עינת שמעוני
147	עוגת "אסתי" (דודתי היקרה ז"ל) / דורית מייזנר
148	בראוניז / מיה תבורי
149	בראוניז / פרח פילו
150	עוגיות ב-3 מצרכים בלבד / אלה פרידמן
151	מעדן שוקולד קר / גלית קרבונה
152	עוגת יום ההולדת של איתמר / בשמת בורשטין
153	עוגת זברה / רינה גלמור
154	נקניק שוקולד כדורי שוקולד / תמר בן צבי
155	פאי שוקולד / עדי פאוקר
156	פאי שוקולד / מאיה פוקס
157	עוגת שמרים מושלמת / גלעד אביטבול
158	צמות שמרים עם שוקולד / סמדר ברמק-זורע

עוגות גבינה

159	עוגת גבינה אפויה / ענת גתי
160	עוגת גבינה אפויה / שלומית צמח
161	עוגת גבינה אפויה / שמחהלה ירחי
162	עוגת גבינה הכי טעימה / זהבה אביטבול
163	עוגת גבינה עם תותים / יהודית וייס
164	עוגת טירמיסו פשוטה וטעימה / שי פרידמן
165	עוגת ביסקוויטים פשוטה ומעולה / הגר ממן
166	עוגת ביסקוויטים / קים סבח
167	עוגת גבינה ופירורים / רבקה מנור
168	עוגת גבינה קוקוס / אביבה סלע

שונות

169	ריבה / עמרי קלמר
170	ליקר / עמרי קלמר
171	מרציפן / גל כהן
172	מופלטה הכי הכי / אנט קדרון
173	קרפ של החיים בלב / עינת מור
174	פנקייק מושלם / מור שרונ
175	פנקייק טבעוני / שיר גוטנטג
176	פנקייק נטול גלuten / יהלי קפיטנוב
177	גלידה ביתית שהיא להיט / שרי גת
178	קינמונים / גלעד אביטבול
179	רולדה / מיקה קלדרון
180	פחזניות / יולי בן עמי



סלטים

סלט חסה

לילך חדד



מצרכים:

1 חסה רומית

רצועות גזר דקות

4 צנוניות פרוסות דק

8 עגבניות שרי חצויות

פטריות שמפיניון פרוסות

לרוטב:

4 כפות שמן זית

4 כפות סילאן

1 כף חומץ בלסמי

2 כפות מיץ לימון

1 כפית חרדל דיז'ון

2 שיני שום כתוש

מלח ופלפל

לקישוט:

1 חופן גרעיני חמניה/דלעת

1 חופן אגוזי מלך

1 חופן חמוציות

1 חופן שומשום קלוי

אופן ההכנה:

לערבב את כל הירקות בקערה.

לערבב את כל חומרי הרוטב בצנצנת.

לפני ההגשה למזוג על הסלט ולערבב.

לפזר מעל את הגרעינים והאגוזים.



סלט פנצנלה

נעמי אילן

מצרכים:

- 1 גזר קטן מגורר על פומפיה (דקה או עבה)
- עגבניות שרי (כמות: שתי קעריות של מרק) חתוכות ל-4 לאורך
- 1/2 פלפל אדום או צהוב או כתום חתוך קטן
- 4 צנוניות חתוכות קטן לגפרורים
- 12 זיתי קלמטה מגולענים חתוכים קטן
- 1/2 בצל קטן (סגול או לבן)
- קצת נענע קצוצה (רק העלים בלי הגבעולים)
- קצת צלפים חתוכים (5 עד 10)
- 1/2 גביע גבינה צפתית עם עשבי תיבול של בארי, חתוך לקוביות קטנות

לרוטב:

- 3 כפות שמן זית
- 1 כף עד כף וחצי חומץ בלסמי
- מלח ופלפל



אופן ההכנה:

לערבב הכל בקערה.

סלט סלרי

עובד וענבל בכר



מצרכים:

- 1/2 כרוב
- 5 גבעולי סלרי גבעול + עלים
- 1 חופן פטרוזליה
- 1 חופן כוסברה
- 2 תפוחי גרני סמית חתוכים דק
- מלח, פלפל, לימון
- חמוציות
- פקאן מסוכר

אופן ההכנה:

לחתוך את הכל דק, לערבב ולתבל.

סלט כרוב

מימי פישר



מצרכים:

שקדים קלויים וחתוכים לחצי

1 כרוב ירוק

1 בצל ירוק

צימוקים אם אוהבים

לרוטב:

1/2 כוס שמן

1/2 כוס חומץ

מעט חרדל

מעט אבקת שום

קצת פלפל שחור

צימוקים זאת האלצה אכל
כל תוספת יש בה חן
היצירתיות!

אופן ההכנה:

חותכים את הכרוב הירוק ואת הבצל הירוק.

מי שאוהב צימוקים יכול להוסיף... ועל זה מוסיפים שקדים קלויים!

אחרי זה בא רוטב מנצח:

שמן מכל סוג שאוהבים, חומץ, חרדל, אבקת שום ופלפל שחור.



סלט מנגולד

גל מילס



מצרכים:

4 שיני שום כתוש	3-4 צרורות מנגולד טרי
1/4-1/2 כוס חומץ (ניתן לשפר לפי הטעם לפני שהעיסה מתקררת)	2-3 כוסות שמן קנולה (עד כיסוי העיסה)
1/2 כפית פלפל לבן (לא חובה)	1 כפית מלח
1/2 לימון סחוט	1 כפית פלפל שחור (לא משנה הסוג)
1/4 כפית כורכום	2 כפות פפריקה חריפה
1 כפית תערובת לחוויאג' (מרק)	1 כף פפריקה מתוקה
סיר גדול בגלל נפח המנגולד (הוא מצטמצם בהמשך).	2 כפות כמון

אופן ההכנה:



חיתוך עלי המנגולד והוצאת השדרה הלבנה.

חיתוך העלים לרצועות 2-4 ס"מ. הכנסה לסיר על אש בינונית/קטנה וערבוב עד צמצום.

לשפוך מעט את המים שהצטברו. לאחר צמצום, להוסיף את השמן עד כיסוי המנגולד.

לערבב כל הזמן שלא ישרף, לשים לב לצבע שלו, שלא יהיה כהה מדי.

על השמן להוסיף את כל התבלינים, חוץ מהחומץ. יש להוסיף את החומץ 10 דקות לאחר הוספת התבלינים.

להמשיך לערבב עד שהכל ניהיה עיסה אחת, לא כהה מדי ולא בהירה מדי וכל התבלינים מעורבבים.

ניתן לטעום ולשפר לפי הצורך.

לאחר קבלת גוון ירוק יפה וכהה (לא שרוף) לכבות את האש ולהשאיר סגור במכסה עוד 5 דקות.

סלאטה משווייה - סלט פלפלים ועגבניות קלויים

מונט פריאנטה



מצרכים:

1 פלפל ירוק

4 פלפלים ירוקים חריפים או אדומים

4 עגבניות

8 שיני שום קצוצות דק

3 כפות מיץ לימון טרי

2 כפות שמן

1/2 כפית מלח

אפשר כאובן לקלות את הירקות
בתנור, אך את טעמו החיוני
מקבל הסלט מחריכת הירקות
מעל להבה גלויה.
לכן המלצתי טרם קליית הירקות:
רפדו היטב את הכיריים ברדידי
אלומיניום על מנת למנוע את
לכלוכם.

אופן ההכנה:

חותכים את כובעי הפלפלים, מסלקים את הגרעינים ושוטפים אותם היטב.

מניחים רשת ברזל על להבה בינונית-גדולה, ועליה את הירקות.

קולים וצולים את הירקות עד אשר קליפתם החיצונית נחרכה ומעלה בועות.

מסלקים את הקליפה החרוכה בעזרת סכין או ביד.

קוצצים את הירקות בעזרת שתי סכינים חדות האחוזות בשתי הידיים או פשוט חותכים לקוביות קטנות.

מניחים את כל הירקות החתוכים בקערה רחבה ומוסיפים את יתר החומרים: שום קצוץ, מיץ לימון, שמן ומלח.

מערבבים היטב ומגישים קר.



סלט סושי עם אצות נורי ואורז

גלי זורע ויאן פלוב



מצרכים:

בתנור: בטטה, דלעת, טופו, רוטב סויה, שמן זית

אורז: כוס אורז, 2 כוסות מים, כף חומץ אורז

תוספות: גזר, מלפפון, צנונית, אבוקדו, 3 דפי אצות נורי, עירית, בזיליקום, שומשום שחור, שומשום לבן, ווסאבי, ג'ינג'ר כבוש. אופציונלי: מנגו, גמבה

רוטב: כף טחינה, כף חמאת בוטנים, כף רוטב סויה, כף מיץ לימון, כף סילאן, רבע כוס מים

אופן ההכנה:



1. לחתוך לקוביות בטטה, טופו ודלעת, לערבב עם מעט רוטב סויה ושמן זית ולאפות בתנור.

2. לחתוך לרצועות דקות גזר, צנונית, מלפפון, גמבה ואבוקדו (אפשר גם מנגו אם אוהבים).

3. להכין אורז/קינואה לסושי - מכינים אורז/קינואה כרגיל ומוסיפים בסוף ההכנה כף חומץ אורז.

4. חותכים מספר דפי נורי לחתיכות קטנות.

5. רוטב - מערבבים כף טחינה, כף חמאת בוטנים, כף סויה, כף לימון כף סילאן ורבע כוס מים.

6. מערבבים את 1 עד 4 ומעטרים בשומשום שחור, שומשום רגיל, עירית קצוצה ובזיליקום.

7. להגיש לצד הרוטב, ווסאבי וג'ינג'ר כבוש.

קרפציו תאנים

ירון שזר



מצרכים:

- 5-6 תאנים (רצוי אדומות) פרוסות דק
- שמן זית לזרזוף
- קצת מיץ לימון (אופציונלי)
- חומץ בלסמי לטפטוף אפשר גם מצומצם
- 1 צרור עלי רוקט
- 50 גרם פטה כבשים
- 1 כפית דבש (אופציונלי)

בהשראת המטבח הנחאבירי



אופן ההכנה:

מסדרים את התאנים על צלחת עגולה גדולה כשהפרוסות צמודות זו לזו ומעוכות מעט ככה שתיווצר שכבה אחידה ושטוחה.

מזרזפים שמן זית, בלסמי, מעט מלח ואם רוצים אפשר גם קצת לימון.

מסדרים מעל את עלי הרוקט ומעל הרוקט מפוררים את הפטה.

טאצ' אחרון של דבש מעל הכל ולהגיש.

חצילים על האש של סבתא

שלומית אלון



מצרכים:

חצילים
שום
טחינה
לימון
כוסברה

סבתא דינה האהובה אחרקו
ליחדה אותי והיום הניסם שלה
נהניס...

אופן ההכנה:

מניחים לשעה את החצילים על האש והופכים פעם אחת.

לאחר מכן מוציאים את הבפנים של החצילים ומערבבים במעבד
מזון או חותך סלט עם 3 כפות טחינה 2 שיני שום, קצת כוסברה,
לימון ומלח.



סלט חיטה

נועה בריל

מצרכים:

שקית חיטה (500 גרם) מושרית במים 6 שעות ומבושלת 20 דקות

4 פלפלים אדום / כתום / צהוב

1 צרור בצל ירוק

150 גרם חמוציות

150 גרם קשיו / פקאן קלוי קלות

1/3 כוס שמן קנולה

לרוטב:

8 כפות סויה

4 כפות מיץ לימון

2 כפות דבש

הכמות גדולה, בדרך כלל
מספיקה חצי מהכמות.



אופן ההכנה:

לערבב הכל בקערה.

סלט נבטים אסייתי

עינבר קידר



מצרכים:

- 1 חבילת נבטים
- 1/4 כרוב חתוך לרצועות דקות
- 7-8 צנוניות פרוסות לגפרורים
- 1 חופן פטרוזיליה קצוצה
- 1 חופן נענע קצוצה



אני תמיד אוהבת לנסות
טעמים חדשים בבית
בהשראת מסעדות וזה
זה שיצא...

לרוטב:

- 2 כפות שמן קוקוס
- 3 כפות שמן צ'ילי
- 1 כף שמן זית
- 3 כפות חמאת בוטנים
- 1 כפית קארי
- 1/2 לימון סחוט
- 1 שן שום כתושה
- 1 כפית מלח



התוספת המושלמת שמעל:

מקרמלים שבבי שקדים/ בוטנים עם 2 כפות סוכר/ 2 כפות מייפל/ 2 כפות סילאן

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הסלט עם הרוטב עם המון אהבה.
מפזרים מעל את שבבי השקדים/ בוטנים.
והחגיגה בפה מושלמת.



מרקים

נזיד עדשים יעל אדמתי



מצרכים:

- כוס וחצי עדשים ירוקות
- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 בצל אדום גדול
- 1 ראש שום
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- 1 כף כמון
- 1 כפית מלח
- מעט פלפל שחור או צ'ילי (לא חייב)
- 1 קופסת עגבניות חתוכות של MUTTI

אופן ההכנה:

- להשרות את העדשים שעתיים.
- לטגן בצל ושום עד השחמה.
- להוסיף לטיגון כמון - לפתוח טעמים, ואחר כך את הגזר.
- לערבב מדי פעם עד ריכוך קל.
- להוסיף את העדשים, רסק עגבניות, מלח, פלפל ומים שיכסו את התערובת.
- לתת רתיחה ולהמשיך בישול על אש קטנה.

מרק שורשי מרפא ופטריות עוצמה

אורית סבירסקי



מצרכים:

- 1 בצל בינוני קצוץ
- 5 שיני שום קצוצות
- 3 סנטימטר ג'ינג'ר קצוץ
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- 1 סלק חתוך לקוביות קטנות
- 1 שורש סלרי חתוך לקוביות קטנות
- 1 שורש פטרוזיליה חתוך לקוביות קטנות
- 1 חבילת פטריות שיטאקי טריות חתוכות לקוביות קטנות - אם אין פטריות אז מיובשות (יש בכלבו), שוטפים ומשרים במים לפי ההוראות על השקית
- 1 חבילה פטריות מלך היער (כוס מלך היער חתוך לקוביות קטנות)
- 1 כף שמן קוקוס
- 1 כפית אבקת כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- כפית וחצי מלח הימלאיה
- 1/2 כוס גוג'י בריס
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- ליטר וחצי מים

פטריות שיטאקי חצויות יש
בכלבו, והשאר אפשר
בפטריות שיש בארכולית.
אנחנו מאוהבים במרק הזה.

אופן ההכנה:

לרכך את הבצל והשום עם שמן קוקוס כ-5 דקות על אש בינונית.
להוסיף את שאר הירקות (מלבד הגוג'י והכוסברה) והמים ולבשל כשעה על אש קטנה.
לאחר הבישול להוסיף את הגוג'י בריס.
בזמן ההגשה לזרות מלמעלה את הכוסברה.

מרק גולש הונגרי

עופר גתי

מצרכים:

- 1/4 כוס שמן
- 4 בצלים גדולים, קצוצים
- 3 שיני שום, כתושות
- 1 פלפל ירוק, חתוך לקוביות
- 1 פלפל אדום, חתוך לקוביות
- 750 גרם בשר בקר טרי (צוואר/שריר) חתוך לקוביות
- 150 גרם נקניק קבנוס יבש, פרוס
- 2 עגבניות, קלופות וקצוצות
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- פפריקה חריפה
- מלח ופלפל שחור, טחון טרי
- 1/4 כפית זרעוני קימל
- 10 כוסות מרק עוף צח או מים
- 5 תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות

אופן ההכנה:



1. מחממים בסיר גדול את השמן. מוסיפים את הבצל, השום והפלפלים ומאדים 10 דקות, בוחשים מדי פעם.

2. מוסיפים את הבשר, הקבנוס והעגבניות ומאדים 10 דקות.

3. מוסיפים את התבלינים והמרק הצח, מכסים ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה כשעתיים.

4. מוסיפים את תפוחי האדמה ומבשלים חצי שעה נוספת. טועמים ומשפרים תיבול. מגישים חם.



מרק גולש הונגרי

מחול שוש

אופן ההכנה:

בסיר עמוק מטגנים את הבצל בשמן עד שהופך לשקוף.
מכניסים את הבשר עד לסגירתו.
מורידים מהאש, מוסיפים פפריקות, מערבבים ומחזירים לאש.
מוסיפים את המים, מביאים לרתיחה, מוסיפים מלח ופלפל ומבשלים כשעה וחצי-שעתיים.
מוסיפים את ירקות השורש, מתקנים תיבול ומבשלים עוד כ-40 דקות.
מוסיפים קורט קימל טחון, מתקנים תיבול ומגישים.

מצרכים:

700 גרם כתף עגל
2 בצלים חתוכים
8 תפוחי אדמה גדולים- חתוכים לקוביות
12 גזרים- חתוכים למקלות קצרים
1 שורש פטרוזיליה/סלרי
5 ליטר מים
3 כפות שמן זית
1 כף פפריקה חריפה
כף וחצי פפריקה מתוקה
מלח ופלפל- לפי הטעם
קורט קימל טחון

נוקדלי למרק גולש

אופן ההכנה:

מערבבים יחד את החומרים בעזרת מטרפה, עד לעיסה אחידה, ומעט סמיכה.
מניחים קרש חיתוך מעץ מעל הסיר, ושופכים עליו את העיסה.
בעזרת סכין חדה, חותכים חתיכות מן העיסה ישירות לסיר הגולש הרוותח- יש להכניס לסיר ממש לקראת סיום הבישול.
הנוקדלי מוכנים כ-2 דקות לאחר שהם צפים.
ימשיכו להתבשל עוד במרק עד לאכילה.

מצרכים:

1 ביצה
מים- בכמות הנכנסת בחצי קליפת ביצה
קמח- כמה שצריך כדי להגיע לעיסה אחידה
ומעט סמיכה
מעט מלח

את המתכון קיבלתי מיהודית שוש, סבתא של נוי, וכל משפחת שוש אוהבים אותו מאוד! המרק יוצא קצת חריף בגלל הפפריקה החריפה. שימו לב- ככל שמוסיפים יותר מלח, הטעם החריף של הפפריקה מורגש יותר. בנוסף- לא לוותר על הקימל הטחון. הוא מוסיף ריח וטעם מיוחד למרק ומשדרג אותו מאוד. כמות קטנה עושה המון.



מרק כתום פיקנטי או לא

שגיא שפרוני



מצרכים:

50 גרם חמאה (או שמן זית לגרסה הטבעונית)

1 בצל סגול בינוני חתוך לרבעים

2-3 גזרים חתוכים

3 בטטות גדולות

1/2 ראש שום מקולף וגי'נג'ר מקולף בגודל האגודל בערך
(אפשר לשחק עם הכמויות ולקבל חריפות שונה או לא בכלל)

1/2 גמבה אדומה

לתיבול:

2 כפיות מלח

כפית וחצי פפריקה מתוקה (אפשר גם חריפה או מעושנת אם אוהבים)

1/2 כפית פלפל שחור טחון

1/2 כפית מכל אלו או מה שיש: אגוז מוסקט, הל, זרעי כוסברה טחונים

טיפ מיוחד: לא לוותר על
הגי'נג'ר! טוויסט טעים,
ומעניין עם פלוס של חיזוק
המערכת החיסונית.

אפשר להוסיף בהשגה:
עירית, קוקוס, גרעיני דלעת
קלויים.

אפשר גם להקרים עם שמנת/
קרם קוקוס – יקח את המרק
למקום אחר וטוב!



אופן ההכנה:

50 גרם חמאה בסיר על אש בינונית (או שמן זית לגרסה הטבעונית).

להוסיף את בצל, גזרים, בטטות, שום, גי'נג'ר וגמבה.

כל הנ"ל עם מכסה סגור, 10-15 דקות ולערבב מדי פעם.

מכסים את כל הירקות עם מים ומביאים לרתיחה ואז על אש בינונית עד שכל הירקות רכים ועוד קצת.

מתבלים. כמה דקות עם בלנדר מוט וסיימתם.

מרק ברוקולי וגבינת בשור

דורור אור



מצרכים:

- 3 גזרים חתוכים כס
- 1 כרשה - החלק הלבן, פרוסה
- 2 תפוחי אדמה
- 2 ק"ג ברוקולי טרי או קפוא
- 1 כפית שום קצוץ
- 1-2 כפות חרדל דיז'ון
- 2 כפות אבקת מרק פטריות
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 100 גרם גבינת בשור בקוביות

להגשה:

- פלפל שחור גרוס טרי
- גבינת בשור בקוביות קטנות

אופן ההכנה:

- במעט שמן מאדים את הגזר והכרשה.
- מוסיפים את השום והחרדל ומערבבים.
- מוסיפים את הברוקולי ומים עד לכיסוי ועוד קצת מתבליים ומרתיחים.
- מורידים את החום ומוסיפים את הגבינה, בוחשים היטב ומבשלים עד לריכוך.
- טועמים ומתקנים את התיבול (יש לשים לב לא להמליח יותר מדי כי מוסיפים גבינה בהגשה)

מרק פול ירוק

עדי אפרת

מצרכים:

- 1 כוס פול ירוק טרי מקולף
- 3 גזרים בינוניים
- 2 קישואים בינוניים
- 1 כרישה גדולה (החלק הלבן)
- כוס אפונה ירוקה
- 1 בצל
- 1 צרור בצל ירוק
- 1 ראש סלרי (לא שורש) כולל העלים
- 3 תפוחי אדמה (לא אדומים) גדולים
- כ-1/2 קילו עצמות למרק

יהודי מרוקו נוהגים לאכול מרק זה בליל הסדר בשבילי כילדה ריח הפול המתבשל מילא את הבית וסימן שהגיע פסח. אני שמחה שכך הוא הדבר גם עם ילדי ועם המאמצים שלנו.

פול ירוק טרי - קונים בסופרמרקט או בשוק בתרמילים שלמים. יש להוציא מהתרמיל וגם לקלוף את הקליפה של כל פול ופול.

מומלץ להכין מראש.

כבית הורי היו ג'יסים
ו'גיסות מעדו שונות.
גילינו שהארק הזה מאוד
טעים עם קניידלך.

יש פול ירוק קפוא. הטעם
והריח אינם "הדבר האמיתי"
אפשר לנסות לשים כוס וחצי
על חנת להתקרר לאפקט
de הפול הטרי.

אופן ההכנה:



לגרד את הבצל בפומפיה גסה ולהשחים בשמן רותח בסיר גדול.

להוסיף את העצמות וקצת כורכום (בערך כפית וחצי), לכסות במים ולבשל עד שהבשר כמעט רך לגמרי.

לחתוך את הירקות לקוביות, לשפוך לסיר ולכסות במים. להביא לרתיחה ולהנמיך לאש בינונית עד שהירקות רכים.

לתבל במלח ופלפל.

להוציא את העצמות לצלחת נפרדת. למעוך את הירקות במועך פירה (לא מדי, שלא יהיה כמו דייסה, אלא שאפשר יהיה עדיין לזהות את הצבעים של הירקות קצת).

להחזיר את הבשר והעצמות. להוסיף כוס כוסברה קצוצה וכוס אפונה ירוקה ולתת רתיחה נוספת, לטעום, לתקן תיבול ולכבות את האש.

להגשה אפשר לקשט במעט כוסברה קצוצה מעל וזה גם מוסיף קצת טעם רענן.

מרק שעועית

זהבה אביטבול



מצרכים:

1/2 שקית שעועית לבנה

3-4 בצלים מטוגנים

1-2 כפות פפריקה מתוקה שיהיה אדמדמ

קצת פפריקה חריפה

מלח ואבקת מרק לפי הטעם

2 כפות קמח לרביכה

את המרק הזה הייתי מכינה

כשעבדתי במטבח.

מאוז אהבו אותו.

הוא מרק פשוט פשוט וטעים

אופן ההכנה:

להשרות שעועית במים כל הלילה.

למחרת לשטוף את השעועית, לשים בסיר, להרתיח כמה דקות ולשפוך את המים.

למלא מים מחדש כ-3/4 סיר ולבשל עד שהשעועית כמעט מבושלת.

להוסיף הרבה בצל מטוגן, תבלינים, מלח ואבקת מרק.

לערבב את הקמח יחד עם קצת מים, להוסיף לסיר ולערבב שלא יהיו גושים.

לבשל עוד כ-20 דקות.



מרק הקוסקוס של סבתא פנינה

נטע מאיר

מצרכים:



2 כוסות מים רותחים	4 כרעיים
1 כף אבקת מרק	2 בטטות
1/2 כפית מלח	2 גזרים
1/2 כפית כורכום	1 בצל
1/2 כפית כמון	1 קישוא
1/4 כפית פלפל שחור	1 סלרי עלים
1/2 כפית פפריקה מתוקה	1 דלורית
	1/2 כוס חומוס קפוא

אופן ההכנה:

לטגן בצל.

להוסיף כרעיים ולערבב כחמש דקות.

להוסיף את כל הירקות ולערבב חמש דקות.

להוסיף את כל התבלינים, החומוס והמים.

להביא לרתיחה.

להנמיך את האש ולבשל על אש קטנה כשעתיים.

את הקוסקוס הזה סבתא פנינה הכינה לי ולאחי כשהיינו ילדים. לימים סיפרה שזו הייתה הדרך האופלטית לזרום לנו לאכול ירקות על ידי החבאתם בתוך הקוסקוס, קסם שפועל על ילדים עד היום.

מרק יוגורט קר של אמא

נילי בר סיני

מצרכים:

1 מיכל יוגורט גדול או 8 כוסות (אפשר שאחת תהייה יוגורט עיזים או כבשים, לפי הטעם)

1 שקית שבבי שקדים

1 שקית צימוקים

6 גבעולי שמיר טרי קצוץ דק

מיץ לימון (אחד או שניים, לפי הטעם)

5 מלפפונים חתוכים דק (כמו לסלט)

1 כפית סוכר

1/2 כפית מלח

2 שיני שום כתושות

2 כפות שמן זית



זהו חתכון "בר סיני", כלומר
הכל בערך ושווה לאלתר.

יש מוזהא אנטיוכוס
הרכיצי (אפיפנס) נלחם
באחכביס כי לא נתנו לו
תוספת.

אופן ההכנה:

קולים את שבבי השקדים במחבת.

שופכים את היוגורט לכלי הגשה, מערבבים את כל החומרים.

מצננים, טועמים, מוסיפים מה שצריך, אוכלים ומלקקים את
הצלחת.

קניידלך ספוגיות, רכות וטעימות

חסידה בוכסוילר



חתכון *de* סבתא חנה,
אמא *de* חסידה.

מצרכים:

- 4 ביצים
- 2 כפות מים
- 4 כפות גדושות קמח מצה
- פלפל ומלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

מפרידים את החלמונים מהחלבונים.
מקציפים היטב את החלבונים עד שהקצף עומד.
מוסיפים לאט את המים, קמח המצה, החלמונים והתבלינים.
להניח את העיסה כחצי שעה.
במקביל מרתיחים כחצי סיר מים. כשהם רותחים שמים אבקת מרק עוף לפי הטעם.
אפשר לבשל גם עם בצל שלם, שמיר ופטרוזיליה.
לאחר חצי שעה, בוחשים בזהירות את העיסה- אם היא דביקה עדיין אפשר להוסיף עוד קצת קמח מצה.
מרטיבים את הידיים, יוצרים כדורים ושמים בתוך הסיר.
אחרי כמה דקות הופכים את הכדורים. מכסים את הסיר ומבשלים כחצי שעה.
לאחר מכן, מוציאים בזהירות את הקניידלך מן המים ושמים בקערה.
אוכלים את הקניידלך עם מרק עוף והטעם נפלא.

קניידלך הכי הכי של סבתא גנוסיה

הדס דגן



מצרכים ל-40 כדורים:

- 3 כוסות מים רותחים + 3 כפיות אבקת מרק עוף
- 3 כוסות קמח מצה
- 10 ביצים
- 1/3 כוס שמן קנולה
- 2 בצלים מטוגנים (לא חובה)
- מלח ופלפל שחור
- סיר "מרק" - מים ואבקת מרק עוף לבישול הקניידלך

אופן ההכנה:

- לערבב 3 כוסות מים רותחים עם 3 כפיות אבקת מרק העוף.
- לשים בקערה 3 כוסות קמח מצה, לשפוך עליו את המרק הנ"ל ולכסות למשך 30 דקות או עד שמתקרר.
- להקציף היטב 10 ביצים שלמות כ-10 דקות + מלח ופלפל ולהוסיף לקמח.
- להוסיף 1/3 כוס שמן ואפשר גם להוסיף בצל מטוגן (מוסיף הרבה) ולערבב היטב את כל העיסה.
- להכין מרק עוף (מים ואבקת מרק) רותח וקערת מים בצד.
- טובלים את הידים במים, יוצרים כדור אחר כדור מהעיסה שהכנו ומכניסים למרק הרותח.
- מכסים את הסיר ולאחר מס' דקות פותחים.
- הקניידלך שבהתחלה שקעו עולים וצפים. לתת להם עוד מס' דקות בישול ולהוציא.
- לא לבשל יותר מדי כדי שהקניידלך לא יתקשו יתר על המידה.
- אוכלים את הקניידלך עם מרק עוף עשוי כהלכתו (עוף, ירקות ותבלינים).

כדורי ממון

רותי לב

מצרכים ל-25 כופתאות:



את אבקת הארק בסעיף 3
ניתן להחליף בעוד חלב לפי
הטעם.

את אבקת הארק והמים
בסעיף 6 ניתן להחליף בכוס
זיר עוף.

- 4 כפות שמן
- 6 בצלים גדולים קצוצים
- 4 ביצים
- 8 כפות קמח
- 2 כפות אבקת מרק עוף
- 1 כף מלח
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 3 גזרים בינוניים מקולפים וחתוכים לקוביות
- 1 כוס מים

אופן ההכנה:

1. מחממים 2 כפות שמן בסיר ומזהיבים בו את הבצל.
2. טורפים בקערה 3 ביצים. מוסיפים תוך כדי בחישה מתמדת את הקמח עד לקבלת בלילה סמיכה נטולת גושים.
3. מוסיפים לבלילה תוך כדי בחישה כף אבקת מרק, מלח ופלפל שחור. מערבבים היטב.
4. מחממים שתי כפות שמן במחבת ומטגנים בה את הבלילה עד קבלת חביתה שחומה קלות משני צדדיה. מצננים.
5. במעבד מזון טוחנים את החביתה ו-6 כפות גדושות מן הבצל המטוגן. מוסיפים לעיסה ביצה ומערבבים עד לקבלת עיסה אחידה.
6. בסיר רחב שמים את שארית הבצל מטוגן, קוביות הגזר, כף אבקת מרק, כפית מלח, פלפל שחור ומים. טועמים ומתקנים תיבול.
7. קורצים מן העיסה כופתאות בגודל כדור פינג פונג ומניחים בסיר הרוטב. מבשלים במשך כחצי שעה בסיר מכוסה עד שהן מתייבבות.
8. מוסיפים מים לפי הצורך כדי שלא ייחרך ויישאר די רוטב להגשה.

איש בקיבוץ בארי לא ידע את שמה האמיתי של ממון.
30 שנה עבדה במטבח חדר האוכל והכינה ממתים, בהם כדורי ממון הידועים של הקיבוץ.

מרים חוסרבי עלתה ארצה מפרס בדרך לא דרך בשנת 1953, יחד עם אמה ועם 3 בנותיה הקטנות, משאירה מאחוריה בעל שהתעמר בה ולא מעט כסף שחסכה בעמל רב במשך 3 שנים כדי לקנות את חירותה.
תחילה התיישבו בקיבוץ קדמה, ולאחר פירוק בשנת 1964 עברו דירה לבארי.
שם מצאה את מקומה בין הסירים, לשמחתם הרבה של חברי המשק.

מקורו של מתכון הכדורים לוט בערפל, אולם מהר מאוד התחבב על ילדי הקיבוץ וקלע לטעמם, והיה למנה הצמחונית של חדר האוכל.
שעות קילפה מרים את הבצלים תחת זרם מים כדי שלא תבכה, הכינה חביתות ענק וטחנה את הכל. אחר כך כדררה מן התערובת בכישרון גדול כופתאות קטנות, אשר זכו להיקרא על שמה - ממון, שפירושו בפרסית-אמא.
כך שמעו הקיבוצניקים את אסתר, דליה ורותי- בנותיה של אלופת הבישולים, קוראות לה, וכך נשאר השם לזכרה עד עצם היום הזה.



מאפים

לחם פצפצים

ענבל אלון

מצרכים:

לבצק:

- שלוש וחצי כוסות קמח לבן או כוסמין
- 1 כף שמרים יבשים
- 2 כפות סוכר
- 1 כפית מלח
- 1/4 כוס שמן זית
- 1 כוס מים פושרים
- 1 ביצה (טבעונים יכולים לוותר)

לציפוי פצפצי השום:

- 5 שיני שום
- חופן עלי בזיליקום ופטרוזיליה
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/2 כוס שמן זית

לרסק בבלנדר את כל חומרי הציפוי

לשים במיקסר עם וו לישה ולעבד לבצק גמיש.
להתפיח בקערה משומנת עד הכפלת נפח

אופן ההכנה:



לאחר שהבצק תפח, לשמן תבנית עגולה או אליפטית ולשמן אותה בנדיבות בשמן זית, לגלגל כדורים בידיים משומנות בגודל מסטיק עגול ולהניח בתבנית כשהם צמודים זה לזה.

לאחר שמסיימים לגלגל כדורים, להתפיח שוב כ-45 דקות ואז למרוח את ציפוי השום במברשת בנדיבות, ולפזר מלח גס.

להכניס לתנור בחום של 160°C ל-35 דקות עד שהמאפה שזוף יפה.

להשבחת הטעם ניתן למרוח עוד שמן זית או חמאה לאחר שמוציאים מהתנור.

לחם מחמצת מקמח כוסמין מלא

טליה דבורי ימין



מצרכים ל-2 כיכרות:

- 1 קילו קמח כוסמין מלא
- 1 כפית מלח
- 1/4 כוס סומסום מלא
- 1/4 כוס גרעיני חמנייה
- 1/4 כוס גרעיני דלעת
- 1/4 כוס קוואקר
- 1 כוס מחמצת
- 2 כפות סילאן
- 2 כוסות מים
- 1/4 כוס שמן זית



אופן ההכנה:

שמים במיקסר את כל החומרים היבשים ומערבבים היטב עם כף. (לא לשפוך את כל הקמח צריך להשאיר כוס בשביל המחמצת).

יוצרים גומה ומכניסים לתוכה את כוס המחמצת, הסילאן והמים.

אני ממליצה להוציא את המחמצת מהמקרר לפחות שעתיים לפני, לערבב אותה קצת ולתת לה לנשום.

בשלב הזה לא לשכוח להאכיל חזרה את המחמצת – כוס קמח וכוס מים – לערבב היטב עד למרקם של חומס. אם נשאר לכם קמח תוסיפו אותו לקערה.

מערבבים את החומרים עם וו לישה במיקסר, מוסיפים שמן ומים אם יש צורך.

מכסים במגבת ומתפיחים למשך 8 שעות.

חוצים את הבצק לשני חצאים שווים, מגלגלים ומניחים בשתי תבניות לחם. מכסים במגבת ומתפיחים שוב למשך 8 שעות. בימים חמים אפשר לפי העין לקצר את זמן ההתפחה. אפשר גם להכניס את התבניות למקרר למשך הלילה ולאפות על הבוקר.

מחממים תנור ל-220° ואופים למשך 25 דקות.

מוצאים את הלחם מהתבניות, מכסים במגבת ונותנים לו להתקרר.

לחם כוסמין

מעינה הרשקוביץ

מצרכים ל-2 כיכרות:

480 גרם (שתי כוסות) מים קרים
5 גרם (כפית) דבש
15 גרם (כף) שמרים יבשים
630 גרם (ארבע וחצי כוסות) קמח כוסמין
16 גרם (כף) מלח

תוספות – מוסיפים תוך כדי לישה:

40 גרם זרעי פשתן
50 גרם צ'יה
40 גרם צימוקים או גרעיני חמניה
50 גרם אגוזי מלך או גרעיני דלעת

אחרי הרבה ניסיונות, זה לחם הכיט
שתמיד תמיד נמצא במקפיא.

לאחר הציון אנחנו פורסים אותו דק.
דק.

החתכון התגלגל אלינו לאחר הרבה
ניסיונות של ליאורה חברתי. ואז
חוביל ברייטניץ.



אופן ההכנה:

ללוש את כל החומרים ותוך לישה להוסיף את התוספות.

להתפיח בקערה משומנת עד הכפלת הבצק.
לחבוט ולהוציא אוויר מהבצק.

לחלק לשתי כיכרות בשתי תבניות מאורכות משומנות.

להתפיח.

לאפות 5 דקות בחום גבוה של 230° .
לאפות 35 עד 40 דקות בחום של 190° .

לצנן על רשת.

מתכון לחיים בריאים מאלי כרסנטי:

כל יום כל החיים כוס יין אדום ושלושה זיתים.



פרצעל כוסמין

נירה שרעבי



מצרכים:

לבצק:

600 מ"ל מים (2 וחצי כוסות)
22 גרם שמרים יבשים (כף)
40 גרם סילאן (2 כפות)
625 גרם קמח כוסמין מלא (5 כוסות)
100 גרם קמח כוסמין לבן (2/3 כוס)
20 גרם מלח (כף)

לסירופ:

270 גרם סילאן (3/4 כוס)
960 מ"ל מים (4 כוסות)



אופן ההכנה:

את חומרי הסירופ מביאים לרתיחה עדינה.

לבצק:

לשים את כלל מצרכי הבצק ביחד פרט למלח כ-3 דקות.

מוסיפים את המלח ולשים עוד כ-5 דקות. מעבירים למנוחה שעה.

לחלק ל-24 חלקים, כל חלק לגלגל לנקניק.

קולעים שני נקניקים יחד ואז מחברים לעיגול.

מנוחה 10 דקות.

טובלים כל פרצעל בסירופ הרוטח ל-20 שניות, מניחים בתבנית, מברשים בביצה ומפזרים מלח גס, שומשום וקצח.

אופים 13 דקות בתנור שחומם מראש ל-200°.



לחם ללא לישה

מתי וייס



מצרכים:

500 גרם קמח לחם (3.5 כוסות)
10 גרם מלח (2 כפיות שטוחות)
6 גרם שמרים יבשים (כפית)
420 גרם מים (1 ו-3/4 כוסות מים)
אפשר להוסיף גרעיני חמניה, אגוזים, או כל תוספת שתבחרו

אוהבת לאפות ולא תמיד מצליחה עם מחמצות (לצערי הולכות לעולמן) ולכן מצאתי
מזור באמצעות המתכון המוצג. לחם טעים, לא מצריך לישה, פשוט מערבבים ומניחים
שיעשה את העבודה. ממליצה בחום.

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים את החומרים היבשים ולאחר מכן מוסיפים את המים ומערבבים לתערובת אחידה. אין צורך
ללוש את הבצק. הבצק אמור להיות דביק מאוד.

מעבירים את הבצק לקופסה סגורה ומניחים בטמפרטורת החדר למשך 18 שעות באופן אידיאלי (ומינימום של
12 שעות). חשוב להדגיש שהזמנים הללו מתייחסים לעונה קרירה. במידה ומדובר על עונה חמה יותר אין
להשאיר את הבצק יותר מ-12 שעות.

מסדרים נייר אפייה עם הרבה קמח על השיש. יוצרים כדור מהבצק- מותחים את קצוות הבצק ומצמידים אותם
לחלק העליון של הבצק כך שכל הקצוות יפגשו. מקמחים היטב והופכים את הבצק כך שחלקו העליון יהיה
חלק.

מפזרים עוד קמח על חלקו העליון של הבצק ומניחים עליו מגבת. מאפשרים לבצק לנוח למשך שעה וחצי.

בחצי השעה האחרונה של המנוחה מחממים תנור ל-230°, לאחר מכן מאפשרים לסיר להתחמם בתנור במשך
20 דקות לפחות יחד עם המכסה.

חורצים את הבצק בצורת איקס בחלקו העליון בעזרת סכין חדה, גוזרים את נייר האפייה מסביב לבצק אך
משאירים קצוות בנייר שיאפשרו להרים את הנייר יחד עם הבצק (כמו מעין ידיעות של נייר אפייה). מעבירים את
הבצק לתוך הסיר, סוגרים את המכסה ואופים במשך חצי שעה.

לאחר חצי שעה מורידים את חום התנור ל-180° וממשיכים לאפות במשך 15-20 דקות נוספות ועד להזהבה של
הלחם, ללא המכסה של הסיר.

מצננים את הלחם לחלוטין במשך שעה-שעתיים בטמפרטורת החדר (מומלץ לצנן על רשת) לפני החיתוך.

חלות

אלה בן עמי



מצרכים:

לבצק:

- 1 קילו קמח
- 8 כפות סוכר חום או לבן
- 2 כפות שמרים גדושות
- 1 כף מלח
- 1/2 ליטר מים
- 6 כפות שמן זית
- 2 ביצים

לציפוי החלות:

- 1 ביצה
- שומשום
- בזיליקום
- עגבניות שרי
- גבינת מוצרלה
- שקדים

אופן ההכנה:

שמים במיקסר את כל הנוזלים, מעליהם את הקמח ושאר החומרים היבשים. חשוב שהיבשים לא יגעו אחד בשני אלא יונחו בנפרד על הקמח.

מפעילים את המיקסר על דרגה 1, ל-10 דקות לישה.

מוציאים את הבצק לקערה משומנת בשמן זית. שמים מגבת מעל הבצק ל-20 דקות מנוחה.

מוציאים את הבצק ומחלקים לכדורים.

נותנים לבצק לנוח במשך 15 דקות עם מגבת מעל.

לאחר מכן מרדדים את הכדורים למלבנים ומגלגלים לרצועות, מעצבים צמה.

שמים ישירות על מגש אפייה ומכסים במגבת, מתפיחים עד נפח כפול.

מורחים ביצה ומפזרים מעל תוספות: שומשום, בזיליקום, עגבניות שרי, גבינת מוצרלה, שקדים - להתפרע.

אופים בחום של 190° עד הזהבה מלמטה ומלמעלה.

ניו יורק בייגלס

חני פוקס

מצרכים:

לבצק שמרים (מתאים גם לפיתות פוקצ'ות ופיצות):

570 גרם מים

2 כפיות מלח

4 כפיות סוכר

3 כפיות שמרים יבשים

4 כפות שמן (אני משתמש בשמן זית)

1 קילו קמח

לבישול: 1 כף סודה לשתייה

לציפוי: אפשר מלח גס, פרג, סומסום וכדומה

למריחה: גבינת שמנת וסלמון מעושן

BAGLES CREAM CHEESE AND LOX

ארוחת בוקר יום ראשון אצל

יהודי ניו יורק, בייגלס עם

גבינת שמנת וסלמון מעושן

אופן ההכנה:

שמים את כל החומרים של הבצק במיקסר עם וו לישיה ולשים במשך 6 עד 8 דקות.

מוציאים למשטח מקומח.

מכדררים ושמים בקערה מספיק גדולה עם כפית שמן זית.

מגלגלים כדי שכל הכדור יהיה משומן.

מניחים להתפחה כשעה וחצי שעתיים.

אחרי שהבצק תפח נותנים בוקס ולשים קצת להוצאת האוויר.

מרתיחים סיר עם מים וכף סודה לשתייה.

מחממים את התנור ל-200° עד 220°.

יוצרים כדורים, 80 גרם כל אחד כ-20 בייגלס.

תוקעים אצבע באמצע הכדור ויוצרים בייגל.

כשהמים רותחים מוסיפים להם כף סודה לשתייה ומכניסים את הבייגלס ארבעה ארבעה לפי גודל הסיר.

אחרי דקה הופכים ואחרי עוד חצי דקה מוציאים לתבנית אפייה (אצלי יריעת סיליקון).

בוזקים על הבייגלס מה שאוהבים ומכניסים לתנור בערך 20 דקות.

מניחים על רשת להצטנן.



הבצק המושלם לפיתות בטאבון

יעל בן צבי גיתאי



מצרכים:

500 גרם קמח לבן
500 גרם קמח כוסמין
1 כף שמרים יבשים
2 כפות סוכר
1/2 כוס שמן זית
שתיים וחצי כוסות מים (600 מ"ל)
1 כף מלח

כל פעם כשאדליקים טאבון, אני
חקבלת אח"כ טלפון עם בקשה
למתכון. הבצק יוצא כל כך טעים
ונוח לילדים שהוא באמת מתכון
מנצח.

אופן ההכנה:

מערבבים קמח עם סוכר ושמרים, מוסיפים מים, שמן זית
ומלח.

לשים את הבצק כ-8 דקות או שנותנים למיקסר ללוש
בשבילכם.

מתפיחים שעה-שעתיים.

מדליקים מדורה, מרדדים לפיתות לפי הגודל הרצוי וזוללים
עם לבנה או ממרח שוקולד

הבצק יוצא מעולה גם כבצק לפיצה- מומלץ! 😊



מאפה קממבר מושחת

גל כהן

מצרכים ל-2 חלות:

1 בצק עלים	1/2 כוס יין אדום יבש
1 סלסילת פטריות שמפיניון	1 כף חרדל גרגרים
1 בצל גדול	1 כף דבש
2 גבינות קממבר של דגן	מלח, פלפל

אופן ההכנה:

מזהיבים את הבצל, מוסיפים פטריות ומטגנים 5 דקות. מוסיפים מלח, פלפל, חרדל, דבש, יין ומצמצמים עד שנגמרים הנוזלים. מוציאים ומצננים. לוקחים גבינת קממבר וחותכים ל-8 משולשים קטנים. פורסים את הבצק לריבוע של 25 על 25 סנטימטר. מניחים את המשולשים בצורה מרווחת במרכז עם חצי מכמות העיסה. מקפלים וסוגרים למעלה. מורחים ביצה ומפזרים שומשום. בתנור ל-180° טורבו כ-30 דקות.



מאפה "כתר" במילוי מלכותי

דרור אור

מצרכים:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 חבילת בצק פילאס או עלים מופשר | 1 כף קמח |
| 1 בצל סגול חתוך גס | 1 ביצה |
| 2 שיניי שום קצוצות | 100 גרם גבינה בולגרית |
| 2 צרורות מנגולד קצוצים | סחף ואשכול מגורדות: סה"כ 100 גרם |
| 1 פטריות פורטובלו | סומק, מלח, פלפל שחור |
| 1 פטריות שמפיניון | לציפוי: שומשום, קצח, פרג (מה שמתחשק...) |

אופן ההכנה:



על מחבת מטגנים את הבצל כדקה במעט שמן זית.

מוסיפים את החלק הלבן של המנגולד וממשיכים לטגן 2-3 דקות על אש בינונית.

מוסיפים את הפטריות ומגבירים את האש, מטגנים 2-3 דקות ומוסיפים את השום.

מוסיפים את החלק הירוק של המנגולד ומאדים הכל עוד מספר דקות להתאדות הנוזלים.

מתבלים ומצננים.

מעבירים למסננת לניקוז הנוזלים העודפים.

לאחר שהתערובת קרה, מערבבים עם הגבינות, הביצה והקמח.

ממלאים את הבצק במלית ומגלגלים לרולדה.

יוצרים צורה עגולה עם חור במרכז. מברישים במעט ביצה ומפזרים שומשום וקצח.

חורצים סימנים לחיתוך בסכין חדה. (בשלב זה ניתן להקפיא עד למועד הארוחה).

כחצי שעה לפני האפייה מחממים תנור ל-190°.

מכניסים לתנור חם ואופים כ-40 דקות עד ששחום ויפה.

להגשה: מומלץ להגיש על בוצ'ר עץ עם צלוחית יפה במרכז עם סלט קטן של עגבניות בצל וכוסברה.

פיצה עבה ורכה של סבתא שושנה אלון

נעמי אלון

מצרכים:

לבצק:

3 כוסות קמח

1 כפית שטוחה מלח

50 גרם מרגרינה רכה

1 ביצה

20 גרם שמרים

מים לפי הצורך

לרוטב:

עגבניות מרוסקות

3 שיני שום כתושות

מלח

פלפל

1 כפית פפריקה

סבתא שושנה תמיד הכינה כזה

פיצות

כי כל נכד אהב תוספת אחרת

אופן ההכנה:

ללוש את כל החומרים לבצק רך ומעט דביק.

להתפיח עד שהבצק מכפיל את נפחו.

לשטח את הבצק על תבנית מרופדת בנייר אפייה משומן היטב. להדק עם הידיים (כדאי לשמן את הידיים).

לערבב את חומרי הרוטב ולשפוך על הבצק.

להתפיח שוב את הבצק עם הרוטב.

לאפות את הבצק עם הרוטב בלבד עד שהוא מוכן ולחתוך למנות.

לפזר מוצרלה מגורדת, אפשר גבינות נוספות שאוהבים.

לפזר תוספות: זיתים, פטריות, בצל, אנשובי, פרוסות עגבניה, תירס, פלפל אדום ועוד.

לאפות בתנור חם עד שהגבינה מבעבעת.



מצרכים:

- 1 ק"ג קמח
- 1 חופן סוכר
- 1 כפית מלח
- 1 אבקת אפייה
- 3 כוסות מים פושרים
- 1 כף ריבת תות

כל האכלאים של התיאנים
בנויים על 3 מרכיבים. קמח,
מים ושמן. חסכוני וטעים.

נכון, גם מחיין.. אבל נו...
לא חייבים לאכול כל שבת...

הג'חנן הפך לאוכל מוכר
ורצוי בכל העדות. מתאים
לשבת בבוקר, כייף לאכול אותו
בטיולי שטח, בים, בבריכה
ובכל מקום.

אופן ההכנה:

- ללוש היטב את כל החומרים יחד.
- לכסות ולהשאיר למנוחה כשעה.
- לחזור על הפעולה 3 פעמים.
- לקרוץ עיגולים להניח על משטח משומן ולהשאיר כ-3 שעות.
- לשטח כל עיגול לעלה דק, למרוח חמאה ולגלגל.
- לשים בסיר ג'חנן עם ביצים ולאפות בחום בינוני כל הלילה.
- מוגש בצלחת עם רסק עגבניות וביצה קשה.



טיפים:

- * במקום חמאה אפשר למרוח 3/4 מחמאה ו-1/4 כוס שמן וזה מה שאני עושה.
- * את הביצים שמים בתחתית הסיר על נייר פרגמנט ומעליהם את הג'חנן.
- * צריך הרבה סבלנות ובמיוחד לעשות זאת באהבה, רק כך זה מצליח.
- * רצוי להכפיל את הכמות ולהקפיא, כך תמיד יש בבית ואין הפתעות כאשר מגיעים אורחים.
- * ואם נשארות כמה חתיכות תמיד יהיו קונים שישמחו לקבל זאת.



מצרכים:

1 ק"ג קמח

3 כפות סוכר

1 כף מלח

שתיים ושלושה רבעים כוסות מים חמים
חבילה ורבע חמאה (250 גרם)



אופן ההכנה:

ללוש הכל יחד – בלי החמאה.

להמתין כשעה.

לחלק את הבצק לשלוש.

לחלק את חבילת החמאה לשלוש וגם את הרבע לחלק לשלוש.

לכל שליש של הבצק:

לרדד את הבצק כמה שיותר דק.

למרוח שליש מחבילת החמאה השלמה.

לקפל כמו בצק עלים.

למרוח את השליש של הרבע.

לקפל ולהכניס לניילון.

כך להכין גם את שני השלישים האחרים.

לשמור במקרר לפחות 8 שעות.

להוציא מהמקרר.

לרדד למלבן.

לגלגל כמו רולדה.

לחתוך לארבע.

להכניס לסיר.

לאפות בחום 120° לילה שלם.



סמבוסק מסורתי מטוגן

יצחק נשיא



מצרכים:

לבצק:

1 קילו קמח

שתיים ושלושת רבעי כוסות מים, עדיף
מי הבישול של החומס

1 כף שמרים יבשים

1 כף מלח

למילוי:

2 כוסות חומס שהושרה במים במשך הלילה

1 בצל קצוץ

שמן לטיגון

פפריקה מתוקה וחריפה

כמון

מלח



אופן ההכנה:

מכינים בצק ונותנים לו לתפוח, ובינתיים מכינים את
המילוי.

הכנת המילוי - מבשלים את החומס במים.

מסננים את החומס המבושל.

טוחנים במטחנת בשר או במעבד מזון בפולסים -
למרקם גס.

מטגנים את הבצל.

מוסיפים לחומס הטחון.

מתבלים ומקררים מעט.

מחלקים את הבצק לכדורים קטנים ומרדדים
לעיגולים.

ממלאים, מקפלים לחצי וסוגרים היטב.

מטגנים בשמן חצי עמוק - ומתמוגגים.

סבתא אולגה סיפרה: "כשהיינו צעירים
ואבא עבד הרבה משארות לילה בעיתון,
היה חוזר לפנות בוקר עם סמבוסק מטוגן
בחיטוי חומס כפינוק."

עבורי כל המאכלים האלה היו בגדר
הפתעה וביחד עם כוס תה היינו זוללים
ונהנים עד אין קץ.

בורקסים של סבתא

נקטר שביט



מצרכים:

לבצק:

200 גרם חמאה
1 גבינה לבנה
כ-3 כוסות קמח
1/2 כפית מלח.

לאפייה:

ביצה ושומשום

למילוי:

1 ג'יבן עירקי (אפשר גם בלי)
1 גבינה לבנה
1 קוטג'
250 גרם גבינה צהובה מגורדת
1/2 בולגרית
כ-1/2 כוס קמח
1 ביצה

אופן ההכנה:

לערבב את כל חומרי המילוי.

ללוש את כל חומרי הבצק לבצק רך ונוח לעבודה.

פורסים ומרדדים בצק דק דק, חותכים ריבועים או עיגולים וממלאים, סוגרים לצורת בורקס ומורידים את הקצוות שיהיה סגור טוב.

מחממים את התנור ל-180° טורבו.

מסדרים על תבנית עם נייר אפייה, מורחים ביצה ושומשום.

מוציאים כשמוכן.

אם נאחר החילוי ונאמר בצק,
אפשר לרדד את הבצק דק דק
דק, למרוח ביצה ושומשום,
לחתוך למלבנים, לשים בתנור
וככה יש קרקרים נפלאים!

שבלולי גבינה ובייקון

פלורנטין דגן

מצרכים:

- 1 בצק עלים (מצונן, מהמרכולית)
- 1 ביצה
- 1 שמנת חמוצה 27% או גבינת שמנת
- 2 כוסות גבינה מגורדת
- 1 חופן גבינה בולגרית
- 1 חופן פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 חבילה בייקון חתוך לקוביות (אופציונלי)
- מלח, פלפל

המאפה תמיד להיט - בפינקיק
ובבראנץ', בקופסת אוכל לבית
הספר, לארוחת ערב או בחגיגות.
לא תמיד הוא יוצא יפה
(בסביל זה שמים אותו קצת
בפריזר לפני האפייה!)
אבל הוא תמיד יוצא טעים.

אופן ההכנה:

מערבבים ביצה ושמנת חמוצה עם הפטרוזיליה
וחלק מהגבינה המגורדת, מלח ופלפל (זהירות עם המלח-
גם הבולגרית וגם הבייקון כבר מלוחים!).

פותחים את בצק העלים ומורחים את הבלילה על הבצק.
על זה מפזרים את שאר הגבינה ואת הבייקון.

מגלגלים בזהירות ומכניסים לחצי שעה בערך לפריזר
(אפשר גם בלי, אבל עדיף עם!).

מחממים את התנור ל-200°.

חותכים את הבצק לשבלולים ואופים עד שהן
חומות וקריספיות.



בואיקוס

מזי בכר



מצרכים:

- 3 כוסות קמח + 1/2 אפיון
- 1/2 כוס שמן
- 3 ביצים
- 1 קוטג
- 100 גרם גבינה מלוחה
- 100 גרם גבינה צהובה
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1 ביצה להברשה + שומשום וזעתר לפיזור מעל

טעים וקל להכנה

אופן ההכנה:

- לבחוש הכל יחד.
- ליצור עיגולים.
- למרוח ביצה ולפזר מעל שומשום וזעתר.
- לאפות בחום 150° עד שמזהיב.

גביניות מלוחות

זמר וייס

מצרכים:

שתיים וחצי כוסות קמח

1 קוטג- 5% או 9%

1 גבינה לבנה- 5% או 9%

1 יוגורט

1 ביצה

250 גרם גבינה צהובה מגורדת

1/3 כוס שמן

כפית וחצי מלח

1 כפית פלפל שחור

למרוח לפני אפייה: ביצה ושומשום



לאכול חם וטרי

אופן ההכנה:

בקערה גדולה לשפוך תחילה את כל הגבינות.

להוסיף ביצה, שמן, קמח, מלח ופלפל ולערבב הכל יחד עד לקבלת בצק אחיד (בצק דביק).

לכסות בניילון נצמד ולקרר את התערובות כחצי שעה במקרר.

לחמם תנור על 190°.

על תבנית אפייה גדולה לשים נייר אפייה ולשמן אותו קלות.

לכדרר כדורים בגודל של כדור סנוקר ולמעוך אותם קצת ולשים על התבנית. (לשמור על מרווחים של 3-4 ס"מ בין כדור לכדור כי הכדורים מתנפחים באפייה).

למרוח ביצה + שומשום ולהכניס לתנור לכ-20 דקות (עד להזהבה של הכדורים).

ניתן להוסיף זית במהלך הכנת הכדורים.



גביניות זיתוניות

משפחת נשיא

מצרכים:

שלוש וחצי כוסות קמח

1 אבקת אפייה

1 קוטג'

1 גבינה לבנה

200 גרם חמאה

1 כפית מלח



אופן ההכנה:

מכינים בצק במעבד מזון עם כל המצרכים.

משהים חצי שעה במקרר.

מחלקים לשישה חלקים.

מרדדים כל חלק עיגול בגודל צלחת וחותכים ל-8 משולשים.

מגלגלים לצורת רוגעלק, מהחלק הרחב לחלק הצר.

מורחים בביצה ושומשום.

אפשר לשים בפנים זית מגולען, או קוביה קטנה של גבינת פטה או בולגרית.

לאפות בתנור.

זיתוניות של גמדים

סילביה אוחיון ורחל פריקר



מצרכים:

- 500 גרם קמח
- 500 גרם קוטג
- 250 גרם גבינה לבנה
- 200 גרם גבינה צהובה מגוררת
- 1 אבקת אפייה
- 200 גרם חמאה
- מלח
- זיתים מגולענים

אופן ההכנה:



בקערה גדולה לשים היטב את כל חומרי הבצק.

מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר לשעה.

קורצים כדורים קטנים מהבצק בערך בגודל אגוז, מגלגלים לכדור, מועכים מעט, מניחים במרכז הכדור זית, וסוגרים את כדור הבצק היטב.

מורחים ביצה מעל כל כדור.

מגלגלים כל כדור בקערת שומשום ומניחים בתבנית.

אופים בתנור שחומם מראש ל-160°, 25 עד 35 דקות, עד שהכדורים מזהיבים.

בשמתונים

בשמת בורשטין

מצרכים:

1 שקית מלאווח של שלושת האופים

למילוי: אפשר לבחור מה שאוהבים. מומלץ-להתחיל עם ממרחים כמו ממרח עגבניות מיובשות, ממרח פסטו וממרח זיתים (כולם יחד, שילוב מנצח).

אופן ההכנה:

אפשר להקפיא לפני האפייה, ולאפות כשרוצים.

מפשירים את המלאווח 10 דקות על השיש.

קצת משטחים עם מערוך על משטח מקומח.

מורחים את המילוי, בערך כפית מכל דבר.

חותכים חיתוך שעון, ומגלגלים כל משולש, מהקצה הרחב לקצה הצר.

אופים 15 דקות בתנור שחומם ל-180°.

למעשה מדובר ברדי מייד, שאפשר להכין בהרבה וריאציות.

אני מעדיפה לשמור טבעוני.

המלצה למיטבי לסת, פסטרמה אווז עם חרדל וריבת בצל.



מאפינס תירס שילדים אוהבים

אלה בן צבי

מצרכים:



- 3 ביצים
- 1/2 חבילת גבינה לבנה
- 1/2 חבילת קוטג'
- 1 כוס גבינה מגוררת לבחירה
- 1 פחית שימורי תירס
- 2 כפות שמן
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כוס קמח- לעיתים יותר, תלוי במצב הרוח של הקמח

לתיבול:

- 1 כפית גדושה מלח
- קצת פלפל

אופן ההכנה:



לקערה שוברים 3 ביצים מוסיפים את כל הגבינות ומערבבים.

שופכים את התירס עם מעט נוזלים מהפחית, מערבבים ומועכים קצת עם מועך פירה, מוסיפים שמן ומערבבים טוב.

מוסיפים תבלינים, את הקמח ואבקת אפייה.

התערובת די סמיכה אבל לא בצקית.

יוצקים לכוסות מאפינס משומנות ואופים בתנור מחומם ל-170° עד הזהבה (כעשרים דקות- תלוי בגודל הכוסיות).

מאפינס זיתים ו/או תירס

שי פרידמן



מצרכים:

- 3 ביצים
- 1/2 כוס שמן
- 1 גביע קוטג'
- 150 גרם גבינה צהובה מגוררת
- 1 כוס זיתים קצוצים או תירס
- 1 כוס קמח תופח



אופן ההכנה:

- לערבב את החומרים.
- לצקת בתבניות מאפינס.
- אפשר לפזר שומשום מלמעלה.
- לאפות עד שמזהיב.

קרקרים ללא גלוטן

נטע אלון לם



מצרכים:

לחומרים היבשים:

- 3/4 כוס ועוד כף גרעיני חמניות
- 3/4 כוס זרעי פשתן/שקדים גרוסים
- 1/3 כוס צ'יה
- 1/3 כוס גרעיני דלעת
- 1/3 כוס שומשום
- 1/2 כוס ועוד כף קמח טפיוקה
- 2 כפיות סוכר קנים
- כפית וחצי מלח דק
- 3/4 כפית פלפל שחור

לחומרים הרטובים:

- כוס וחצי מים רותחים
- 1/4 כוס שמן זית
- 2 כפות טחינה גולמית

ניתן להחליף את
הטפיוקה בקמח חומוס,
קמח עדשים, קורנפלור.

ניתן לאוון בסוסי
הארעיניס.



אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-160°.
2. מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה בינונית.
3. מערבבים את כל החומרים הרטובים בקערה אחרת.
4. שופכים את החומרים הרטובים על היבשים ומערבבים רצוף במשך דקה התערובת תהיה נוזלית למדי.
5. מרפדים 2 תבניות תנור שטוחות בנייר אפייה.
6. יוצקים חצי מהבלילה לתבנית אחת וחצי לשנייה. בעזרת גב כף משטחים את הבלילה על כל התבנית לקבלת משטח דק ואחיד. ניתן להוסיף 1-2 כפות מים רותחים על מנת לסייע בהשטחת הבלילה.
7. מכניסים לתנור למשך 45-60 דקות. מומלץ לחתוך לריבועים קטנים עם סכין פיצה כעבור 20 דקות (כשהבלילה חצי אפוייה).
8. מוציאים כאשר הקרקרים קשים ונשברים בקלות.



קרקר ממכר מקמח אורז מלא

הילה כהן



מצרכים:

3/4 כוס זרעי פישתן מושרה בשתי כוסות מים לשעה

3/4 כוס גרעיני חמניות

3/4 כוס שומשום מלא

2 כוסות קמח אורז מלא

1 כפית מלח הימלאיה

פפריקה

צ'ילי

1/2 כוס שמן זית



אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-160°.

מערבבים יחד את כל החומרים.

על נייר אפייה מניחים כרבע מהכמות, שמים כף שמן זית מעל, מניחים עוד נייר אפייה ומרדדים לעובי דק דק ואחיד.

מפזרים מעל זעתר, מלח הימלאיה, פפריקה וצ'ילי מכניסים לתנור.

לאחר כ-10 דקות מוציאים וחותרים עם סכין גלגלית.

מכניסים לתנור לעוד 25 דקות אפייה עד שנהיה קריספי.

אפשר בסוף להגביר את החום ל-170°.

לצנן ולשמור בצנצנת.



מצרכים:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 כוס גרעיני דלעת | 1 כוס ורבע שומשום שחור |
| 1 כוס גרעיני חמניה | 1 כף מלח |
| 1 כוס זרעי פשתן שלמים | 1 כפית פלפל שחור גרוס |
| 1 כוס שומשום | 1/3 כוס שמן זרעי ענבים |
| | 4 כפות גדושות קורנפלור |
| | 2 כוסות מים רותחים |

אופן ההכנה:



מערבבים ומניחים לספיגת נוזלים למשך חצי שעה.

מניחים נייר אפייה על השיש ועליו רבע מהכמות. מניחים נייר אפייה מעל ומשטחים הכי דק שאפשר בעזרת הידיים או מערוך.

מעבירים עם שני ניירות האפייה לתבנית ומקלפים את נייר האפייה העליון.

ממשיכים באותו אופן עם שאר התערובת.

אופים בחום 160° למשך כעשרים דקות.

מצננים ושוברים לחתיכות.

במידה ולא מספיק יבש מחזירים לתנור.

פשטידת כרובית וגבינות

איילת חכים

מצרכים:

- 1 גביע גבינת קוטג' 5%
- 1 גביע גבינה לבנה 5%
- 1 גביע גבינת שמנת פילדלפיה
- 1 גביע שמנת לבישול
- 250 גרם גבינת גאודה מגוררת
- 250 גרם גבינת צ'דר מגוררת
- 250 גרם גבינת פטה עיזים
- 4 ביצים
- 1 כרובית גדולה
- מלח ופלפל לפי הטעם

לפני כחה שנים מצאתי את כחות
הפחמימות שאני אוכלת והגדלתי את כחות
החלבונים ואני מחפשת כל הזמן מאכלים
טעימים שכוללים מעט פחמימות והרבה
חלבונים, כך נולדה לה פשטידת הכרובית
שלי שלא כוללת קמח או אבקת אפייה

אופן ההכנה:

מבשלים את הכרובית עד לריכוך במים עם מלח, מועכים את הכרובית מחכים שתתקרר ומערבבים את כל החומרים יחד שמים בתבנית משומנת (גודל התבנית לפי כמות הבלילה שיצאה).



אופים ב-150° עד 180° תלוי בחוזק התנור,
אופים עד שהבלילה מפסיקה להיות רוטטת.

קיש בטטה

ענבל אלון

מצרכים:

כוס וחצי קמח

100 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות

1/2 כפית סוכר

1/2 כפית מלח

1 חלמון

2-3 כפות מים קרים

למלית בטטות וגבינות:

2 בטטות

1 בצל

100 גרם גבינה צהובה מגוררת

250 גרם גבינה בולגרית מגוררת

1 שמנת מתוקה

2 ביצים



אופן ההכנה:

הכנת הבצק

שמים במעבד מזון קמח חמאה סוכר ומלח

ומעבדים לפרורים, ואז מוסיפים בהדרגה חלמון

ומים עד לקבלת בצק אחיד.

מכניסים למקרר לחצי שעה.

מרדדים בתבנית קיש סטנדרטית, דוקרים במזלג

ואופים 15 דקות עד להזהבה, מצננים.

הכנת המלית

קולפים וחותכים את הבטטות, ומבשלים במים רותחים עד לריכוך למחצה.

מטגנים בצל.

מפזרים את הבטטות והבצל על גבי הבצק האפוי.

בקערה נפרדת מערבבים את שאר חומרי המלית ושופכים מעל הבטטות והבצל.

מכניסים לתנור בחום של 180° ל-40 דקות אפיה.

פשטידת הבית

דקל שלו

מצרכים לתבנית מלבנית גדולה (2-3 אינגלישקייק):



- 3 בצלים גדולים לקצוץ בקערה
- 4 קישואים בפומפייה לקערה
- 2 גזרים בפומפייה לקערה
- כוס וחצי קמח
- 1 שקית אבקת אפייה
- $\frac{3}{4}$ כוס שמן
- $\frac{3}{4}$ כוס מים
- 3 ביצים
- 1 כף גדושה אבקת מרק
- מלח
- פלפל שחור



אופן ההכנה:

לערבב.

אפשר להוסיף צנוברים/גרעיני חמנייה (אני מוסיפה כקישוט מלמעלה).

לאפות בחום של 180° כשעה וחצי.

פשטידת קישואים

רחל שזר

אופן ההכנה:

לטגן בסיר בצל קצוץ.
לפרוס את הקישואים ולהוסיף לסיר.
להוסיף תבלינים ושמיר קצוץ ופירורי לחם.
לכסות או לאדות נוזלים.
לטרוף את הביצים לתוך הסיר.
לפני הסוף להוסיף נענע קצוצה וגבינה צהובה.
אפשר לגמור בסיר או באובן.

מצרכים:

בצלים קצוצים
3 קישואים
1 חופן נדיב של שמיר קצוץ
1 כף פירורי לחם
2 ביצים
נענע קצוצה
פירורי גבינה צהובה
תיבול: פלפל מלח כמון

פשטידת שמיר



אופן ההכנה:

לערבב הכל ביחד.
לאפות בחום 180° .

מצרכים:

5 בצלים לקצוץ גדול
1/2 כוס קמח תופח
1/2 כוס שמן
1 חבילה שמיר קצוץ
1 כף אבקת מרק
3 ביצים



תוספות

תבשיל אורז ושאר ירקות

חוה בן עמי



מצרכים:



- רוטב:**
- 1 כוס אורז (כל סוגי האורז לבחירה)
 - 1/2 כוס קטניה לבחירתכם
 - 2 כוסות מים
 - 1/2 כוס שמן זית
 - 1/2 כוס רוטב סויה
 - 1 בטטה
 - 1 תפוח אדמה
 - 1 גזר
 - 1 כרובית
 - 1 ברוקולי
- ניתן להוסיף או לגוון בירקות לפי הטעם

תבשיל ממכר ותמיד יוצא מושלם



אופן ההכנה:

- לחמם תנור ל-180°.
- לערבב את האורז והקטנייה לפני בישול ולשים בתבנית פיירקס (אורז מלא יש להשרות כשעתיים לפני).
- לסדר מעל את הפרוסות של הירקות.
- לערבב את כל מרכיבי הרוטב ולשפוך בתבנית.
- לסגור את התבנית ולהכניס לתנור לשעה וחצי ולהגיש.
- ניתן לשנות גם לגרסה בשרית עם חתיכות עוף.

האורז של דודה שולי

שביט ברגלס



מצרכים:

2 כוסות אורז שטוף

3/4 כוס שמיר קצוץ

3/4 כוס פטרוזיליה קצוצה

1 בצל קצוץ

1/2 כוס שקדים משובבים

1/2 כוס צנוברים

1 חופן צימוקים

1/2 כוס שמן זית

2 כפות מרק עוף

מלח

4 כוסות מים רותחים



אופן ההכנה:

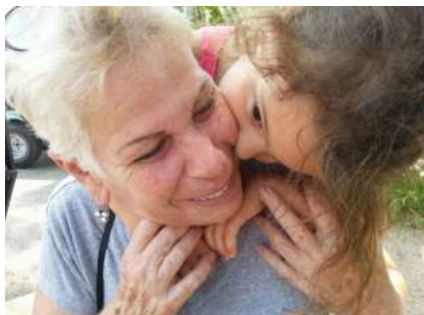
לערבב את כל המצרכים בתבנית בגודל של כ-20 על 30 ס"מ.

להכניס לתנור לכ-45 דקות 170°, לא מכוסה.

דודה שלי שולי, היא דודה עסוקה מאוד. החוק במתכונים שלה הוא: "מהיר וטעים". כל מי שמגיע לדודה שולי לא יוצא רעב. גם אם הגיע שבע, יוצא שבע יותר. האורז הזה מאפיין את המתכונים של דודה שולי.

מג'דרה

לאקה קפיטנוב



מצרכים:

כוס וחצי עדשים ירוקים (250 גרם)

כוס וחצי אורז פלא (250 גרם)

3 כפיות מחוקות מלח

שתיים ורבע כוסות מי השריה של עדשים (430 גרם נוזל)

1/2 כוס שמן

1/2 קילו בצל (שזה 2 בצלים אדירים או 3 בצלים גדולים מאוד)

2 כרעיים גדולים עוף קפוא



אופן ההכנה:

על צלחת שטוחה בוררים את העדשים.

משרים את העדשים בסיר בהרבה מים לכל הלילה, לפחות 8 שעות לא לבשל, להשרות.

מסננים את העדשים התפוחות מהמים. לשמור את המים.

בסיר טיגון עמוק: עדשים, אורז, מלח, מי השריה, שמן, לבשל עד רתיחה בלי מכסה.

לבשל עם מכסה 25 דקות בדיוק על האש הקטנה ביותר.

לכבות את האש ולא לפתוח את המכסה עוד 20 דקות.

אורז עם תהדיג

אורית כהן



מצרכים:

2 כוסות אורז יסמין/ בסמטי
כורכום טחון או קומץ חוטי זעפרן
שמן קנולה
מעט מים
2 תפוחי אדמה, קלופים ופרוסים לעובי של 1 ס"מ

אופן ההכנה:

1. משרים את האורז במי ברז למשך שעה. שוטפים היטב בתוך מסננת במים זורמים עד שהמים שיוורדים מהמסננת כמעט שקופים.
2. מרתיחים שפע מים עם 2 כפיות מלח בסיר גדול ומבשלים את האורז כמו פסטה במשך 7 דקות. מסננים.
3. אם משתמשים בזעפרן מערבבים אותו בקערית עם 2-1 כפות מים רותחים ומשהים 10-15 דקות.
4. יוצקים את השמן לאותו סיר בו בישלנו את האורז, מוסיפים כורכום או מי זעפרן ומביאים לרתיחה קלה.
5. כאשר השמן חם מניחים בתחתית הסיר את תפוחי האדמה הפרוסים עד לכיסוי תחתית הסיר (תהדיג).
6. על תפוחי האדמה מעבירים את האורז החצי מבושל, בלי להדק או לשטח אותו.
7. יוצרים באורז "ארוכות" בעזרת ידית של כף כדי לאפשר לאדים להשתחרר, מכסים במגבת ובמכסה ומטגנים במשך 10 דקות מעל להבה בינונית. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 45 דקות נוספות.
8. כשהאורז מוכן, מניחים צלחת גדולה על הסיר והופכים אותו, כך שבעת ההגשה תפוחי האדמה יהיו למעלה.
9. לפני שמחלצים את "העוגה" מומלץ לטבול את תחתית הסיר במים קרים, כדי לגרום לתהדיג להתנתק בקלות מהתחתית.

תפוחי אדמה ובטטה בתנור

לילך חדד



מצרכים:

4 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לרצועות

2 בטטות קלופות חתוכות לרצועות

4 כפות שמן זית

1/3 כפית מלח

1/2 כפית צ'ילי חריף



אופן ההכנה:

מערבבים שמן זית, מלח וצ'ילי חריף בקערה, מצפים את תפוחי האדמה והבטטה.

מסדרים בתבנית מרופדת בנייר אפייה בשכבה אחת.

אופים בתנור בחום של 180° למשך 45 דקות.

תפוח האדמה הטעים ביותר

זיו שופן



מצרכים:

תפוחי אדמה קטנים

שמן זית

טימין

מלח גס



אופן ההכנה:

מבשלים את תפוחי האדמה בסיר עם מים עד שהם רכים.
מסדרים את תפוחי האדמה על תבנית עם נייר אפייה.
מועכים קצת את תפוחי האדמה בעזרת תחתית של כוס.
מפזרים שמן זית מלח וטימין על תפוחי האדמה המעוכים.
מכניסים לתנור בחום של 160°C כ-20 דקות, עד שתפוח האדמה הופך לזהוב.
מוציאים מהתנור ונהנים.

פירה אהוב על המשפחה

מיכל כהן

מצרכים:

8 תפוחי אדמה מקולפים וחתוכים לקוביות קטנות

3 כפיות מלח

100 גרם חמאה חתוכה לקוביות

1/4 כוס חלב

מילדות אהבתי פירה, שניצל וסלט שאבא שאול שלי היה מכין.

תמיד רציתי להכין פירה למשפחתי ושיחלקו אהבה דומה לאוכל שאני הכי אהבתי והפכתי גם להיות הכי טובה בלהכין אותו עם השנים.

כעת, כאשר יש לי נכדים, אני מכינה את הפירה כל הזמן ואין ארוחה משפחתית ללא הפירה.

אופן ההכנה:

מרתיחים בסיר מים יחד עם תפוחי האדמה החתוכים, מוסיפים 3 כפיות מלח אל הסיר.

לאחר חצי שעה של רתיחה, מבצעים בדיקה עם מזלג על רכות תפוחי האדמה.

כאשר תפוחי האדמה רכים, שופכים את המים מהסיר, כאשר רק תפוחי האדמה נמצאים בסיר מוסיפים חמאה, ממתינים שהחמאה תימס עם תפוחי האדמה.

בודקים את המליחות, ובמידת הצורך מוסיפים. לאחר המסת החמאה מוסיפים חלב. מועכים עם מועך ידני.

כך נוצר הפירה המושלם.



לאטקס דליקטס | לביבות זה החיים

שרי גת

מצרכים:

כרובית בינונית או 5 תפוחי אדמה/ קישואים/ ברוקולי
2 בצלים
3 כפות קמח/ פירורי לחם/ שיבולת שועל/ קורנפלור
3 כפות שמן
2 ביצים
מלח ופלפל
אפשר להוסיף עשבי תיבול כגון פטרוזיליה כוסברה,
שמיר או בצל ירוק

גדלתי בבית פולני רוסי. חנת הדגל
בבית הורי היתה לאטקס מטוננים
מדהימים. הכינו אותם בעיקר מתפוחי
אדמה אך גם מכרובית וסוגים נוספים
של ירקות. ולא רק בחנוכה.

הטיפ שלי הוא לערבב ירקות שונים
לעיסה אחת וללכת אותם בגירסת
האפיינה בתנור ולא בגירסת הטיגון
שהיא אומנם מהירה יותר אך מסריחה
את הבית ויותר משמנה.

אופן ההכנה:

מבשלים את הכרובית במשך 10 דקות במים רותחים.
שופכים את המים.
לאחר שהכרובית מתקררת מועכים אותה עם מזלג.
מגרדים בצל או חותכים דק. אפשר לטגן אותו, ממש לא חובה.
מוסיפים אותו לכרובית.
מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים.
בעזרת 2 כפות יוצרים את הלביבות ומניחים בשורות בתוך תבנית.
מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180° למשך חצי שעה או עד שהן
משחומרות.
הופכים לצד שני למשך 10 דקות נוספות.
יוצאות לביבות מדהימות!

ניתן להוסיף להן שמנת חמוצה וסוכר או סלט כלשהו.

טיפ להכנת לביבות תפוחי אדמה

לאחר שמקלפים ומגרדים את תפוחי האדמה משרים
אותם במי קרח ואח"כ סוחטים אותם מהנוזלים.
הלביבות יוצאות קרנצ'יות כמו צ'יפס.



סקורדליה - ממרח שקדים ושום לילך קיפניס



מצרכים:

100 גרם שקדים טחונים ("קמח שקדים")

200 גרם תפוח אדמה מבושל מאוד

25 גרם חומץ

25 גרם מים

50 גרם שמן זית

מלח לפי הטעם

40 גרם שום קונפי (אפשר לשים ראש שום שלם עם הקליפות דקה וחצי במיקרו, לקרר ולקלף)

אופן ההכנה:

לטחון הכל יחד במעבד מזון למרקם חלק.

באדיבות "סבא שמחה"



טפנד זיתים ואגוזים



מצרכים:

1 קופסת שימורי זיתים ירוקים מגולענים

200 גרם זיתים כבושים במלח (שחורים מכווצים כאלה)

100 גרם אגוזי מלך

קצת שמן זית

אופן ההכנה:

מגלענים את הזיתים השחורים.

שמים את כל הזיתים והאגוזים במעבד מזון ומעבדים.

מוסיפים קצת שמן זית עד למרקם של ממרח.

זיתים ירוקים

דורון צמח



מצרכים לק"ג זיתים:

להמיס בליטר מים 5 כפות
מחוקות מלח

1/2 לימון חתוך לחתיכות גסות
ללא החרצנים

2 שיני שום חצויות

כ-1/4 פלפל חריף

2 כפות מיץ לימון

שמן זית לכיסוי הכל

אופן ההכנה:

זיתים ירוקים הם בשלב ההשלה ראשוני,
עם אחוזי שמן נמוכים יותר.

זיתים שחורים הם בשלב ההשלה הסופי,
בהם אחוז השמן גבוה והטעם חזק.

ניתן לכבש זיתים מכל הזנים. למעשה, כל
זית בשלב ההשלה הסופי הופך לכהה,
בדרך כלל שחור, אבל ישנם זנים כמו
קלמטה שהופכים לסגולים.



ממיינים את הזיתים וזורקים את הנגועים.
חורצים כל זית בעזרת סכין בשניים-שלושה מקומות ומשרים במי ברז חמישה ימים. מחליפים את המים כל יום.
שוטפים היטב את הזיתים בכיור.
שוטפים היטב כלי איחסון.
לשים בצנצנת שליש גובה זיתים ולאחר מכן להכניס שום, פלפל ולימון.
להוסיף את השליש השני ולהכניס שוב שום, פלפל ולימון.
להוסיף את השליש השלישי ולהשאיר 3 ס"מ פנויים משפת הצנצנת לטובת השמן והמשקולת.
לשפוך פנימה מי מלח ומיץ לימון.
להוסיף שמן זית – כשני ס"מ גובה.
לנער בזהירות.
להניח במקום קריר ומוצל.
לפתוח את הצנצנת בכל יום בשבוע הראשון כדי לשחרר את הגזים.
אני נוהג לשים על הזיתים משקולת קלה (סלסלת פטריות ריקה או כחמישה סנטימטרים מתחתית בקבוק ליטר וחצי
פלסטיק) על מנת להטביע אותו במים, במידה ולא יש חשש שהשכבה העליונה תעלה עובש.
הזיתים מוכנים לאכילה לאחר כחודש.

זיתים שחורים כבושים



אופן ההכנה:

מוסקים זיתים, ממיינים וזורקים את הנגועים.
שוטפים היטב את הזיתים ומכניסים לצנצנת זכוכית – בלי לייבש אותם.
אחרי שמכניסים את כל הזיתים לצנצנת, שופכים את המים שהצטברו בתחתית.
מוסיפים מלח גס – 7%-10% ממשקל הזיתים – ומנערים היטב עד שהמלח יעטוף היטב את כל הזיתים.
מניחים במקום קריר ומוצל.
בשלב זה מתחיל תהליך ניקוז הנוזלים מהזיתים בעזרת המלח, והנוזל השחור מתנקז בתחתית הצנצנת.
בכל יום מנקזים את הנוזלים בעזרת מסננת, עד להפסקת נגר המים מהזיתים – בערך חודש.
טועמים. במידה ועדיין עפצי – ממשיכים את התהליך עד קבלת טעם טוב.
שוטפים את הזיתים היטב מכל המלח ומייבשים היטב.
שמים את הזיתים בצנצנת זכוכית, מוסיפים שמן זית בכמות שתעטוף את הזיתים, אוכלים ונהנים.

תבשיל קינואה עם ירקות

מרסל פרייליך



מצרכים:

כוס וחצי קינואה לבנה שטופה ומסוננת (כ-260 גרם)

1 בצל גדול חתוך לרצועות

1 כף שמן קוקוס או 2 כפות שמן זית

1 גזר בינוני (מגורד בפומפיה גסה)

1 פלפל אדום בינוני חתוך לרצועות

1 פלפל צהוב בינוני חתוך לרצועות

1 קישוא בינוני חתוך לקוביות

1 סלסלת פטריות קצוצות (כ-220 גרם)

תבלינים:

1 כפית חוויאג' למרק

1 כפית קארי מסלה

1/4 כפית כמון

1 כפית מלח

1/4 כפית פלפל שחור גרוס



אופן ההכנה:

1. מחממים את כל הירקות עם שמן הקוקוס ומערבבים.

2. מכסים ומבשלים כרבע שעה.

3. מוסיפים תבלינים מערבבים ומבשלים עוד כ-10 דקות.

4. מבשלים קינואה בסיר נפרד עם הרבה מים (כמו הכנת פסטה) עד שמתרככת.

5. מסננים את הקינואה מהמים ומוסיפים אותה לסיר עם הירקות.

6. מערבבים בעדינות ומבשלים על אש נמוכה כ-5 דקות לאיחוד טעמים.



חורשט סבזי צמחוני

אורית כהן



מצרכים:

- 1 כוס שעועית אדומה / או עין שחורה - לוביה (להשרות לילה בהרבה מים)
- 2 בצלים קצוצים דק
- 1/4 כוס שמן לטיגון

תבלינים:

- 1 כפית כורכום
- מלח
- פלפל שחור גרוס
- 1/4-1/2 כוס מיץ לימון (להוסיף קצת ולהוסיף לפי הטעם)

עשבי התיבול:

- 4 כוסות פטרוזיליה קצוצים
- 2 כוסות כוסברה קצוצים
- 1 כוס נענע
- 1/2 כוס שמיר
- 1/2 אריזה בצל ירוק
- 1 כוס תרד קצוץ (רשות)
- 1/2 צרור סלרי (עלים וגבעולים) קצוץ
- 2 כפות שמביליה (חילבה) יבשה או
- 1/2 כוס חילבה טרי קצוץ
- 4-5 לימונים פרסיים כהים

תבשיל קדירה מהמטבח הפרסי שמכיל המון עשבי תיבול

אופן ההכנה:



1. משרים שעועית למשך לילה ומסננים.
2. שוטפים את עשבי התיבול והעלים ומייבשים.
3. מפרידים את העלים מהגבעולים וקוצצים היטב.
4. קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר עד להזהבה.
5. מוסיפים את השעועית המושרית ומביאים לרתיחה.
6. מבשלים על להבה נמוכה למשך שעה עד שעועית מתרככת.
7. מאדים במחבת נפרדת עם מעט שמן את כל עשבי התיבול 2-3 דקות עד שהעשבים התכווצו ואיבדו את מרבית נפחם. מוסיפים לשעועית.
8. מוסיפים 6 כוסות מים עד כיסוי התבשיל.
9. מוסיפים לימונים פרסיים, כורכום, מלח ופלפל ומביאים לרתיחה.
10. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כשעה בסיר מכוסה. מערבבים מדי פעם.
11. אחרי שעה מוסיפים מיץ לימון ומבשלים 15 דקות נוספות.
12. מדי פעם טועמים ומוסיפים תבלינים לפי הטעם.
13. מגישים חם עם אורז לבן.

כרוב סגול שלם בתנור

עמרי קלמר



מצרכים:

- 1 כרוב סגול
- 1 לימון
- שמן זית
- מלח
- פלפל שחור
- נייר אפייה
- נייר כסף

אופן ההכנה:

לאחר שטיפה חוצים הכרוב לארבע לא עד הסוף (רק ארבעה חריצים).
לתוך כל חריץ להכניס פרוסה גדולה של לימון (או שתיים).
לזלף שמן זית על כל הכרוב.
להוסיף מלח ופלפל שחור.
(ניתן להוסיף טעמים כיד הדמיון שלך).
את הכרוב לעטוף בנייר אפייה.
ואז לעטוף בשתי שכבות של נייר כסף.
להניח על תבנית.
להכניס לתנור שחומם ל-180° ל-3 שעות.

הכרובית המושלמת בתנור

עינבר קידר



מצרכים:

כרובית גדולה

לרוטב:

3 כפות טחינה

3 כפות שמן זית

1 כפית קארי/כורכום

1 כף קוקוס

1 כף שומשום

1 כף מלח גבישי

2 כפות שמן קוקוס

למתקדמים: צ'ילי גרוס



אופן ההכנה:

מרתיחים כרובית שלמה בתוך סיר עם מים
רותחים ל-10 דקות.

מערבבים הכל ומעסים את הכרובית.

מכניסים לתנור בחום גבוה של 200° לחצי שעה
או עד שזהוב.



חמוצי מילס

גל מילס



מצרכים:

מים רותחים מלוחים (לפי הטעם) מערבבים
את המלח עם המים בזמן ההרתחה

3-4 יחידות פלפל חריף ירוק

2 דליים בנפח של 5 ליטר

דלי בנפח 10 ליטר

2 צרורות סלרי
2 ראשי כרוב, קשים בגודל בינוני
2 ראשי כרובית, יפים וקשים
8 גזרים טרים ונקיים
3 ראשי שום חצוים לשניים
שלוש וחצי כוסות חומץ

הסוד הגדול מכולם מוגש לכם על מגש של כסף, תהנו

אופן ההכנה:



חותכים את הירקות לחתיכות קטנות.

את הגזר חותכים לעיגולים או כל צורה שבא לכם.

סלרי 1-2 ס"מ.

כרוב חוצים לשניים ומוציאים את האמצע הקשה, יוצרים משולש והוא יוצא. חותכים לפרוסות וקוביות של 3 ס"מ.

כרובית- לחתוך את הפרחים לגודל שכיף לאכול.

פלפל חריף ירוק- לקצוץ לרצועות קטנות (אפשר להוציא זרעים, או להשאיר ולהפוך לחריף יותר).

שום- לחתוך כל שן לחצי.

מכניסים בערבוב את כל הירקות לסיר לפי שכבות, בכל שכבה מפזרים מעט שום ומעט חריף, שכבה על שכבה עד מילוי הדלי, ומפזרים למעלה שום ופלפל חריף ירוק.

מוזגים את החומץ, מוסיפים את המים החמים (רותחים) עם המלח עד הסוף, מכסים בשקית נילון וסוגרים בלחץ, (ואקום) את המכסה, (חלק מהמים ישפכו, וזה בסדר).

להניח בצד מינימום יממה, מידי פעם לנער בזהירות, תוך החזקת המכסה.

לפתוח ולהינות מאחלה חמוצים.

רוטב עגבניות לפסטה, פיצה, לזניה

רותי אפרת



מצרכים:

2-3 קילו עגבניות אדומות

3 בצלים גדולים

2 פלפלים אדומים מתוקים

1 פחית רסק עגבניות גדול

1 כוס קטשופ הינץ

3-2 כפות מלח

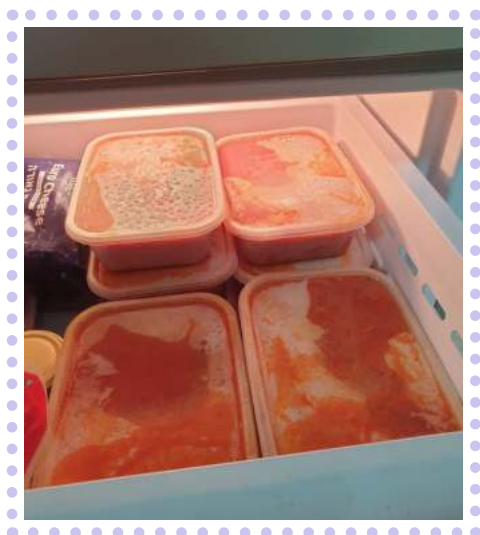
4 כפות פפריקה מתוקה

1 כפית פלפל לבן

3 כפות אורגנו

1/4 כוס שמן

400 מ"ל מים רותחים



להכין ולהקפיא

אופן ההכנה:

את העגבניות חותכים לארבע ומרתיחים בסיר גדול עד אשר מתרככים.

את הבצל והפלפלים חותכים לקוביות ומטגנים עם השמן והאורגנו במחבת גדולה עד אשר משחימים מעט. מצרפים אותם לעגבניות הרכות.

מוסיפים את התבלינים ובמוט ידני טוחנים את הכל הבלילה.

מוהלים את רסק העגבניות עם המים הרותחים וכוס הקטשופ.

מערבבים הכול בסיר הגדול.

משאירים על הגז באש בינונית, ובכף עץ מערבבים שלא יישרף בתחתית עד אשר מגיע לרתיחה.

מקררים מעט ומחלקים לכלים.

4 מצקות = 500 גרם פסטה.



שקשוקה מהירה וחריפה

שני יטח מילס



מצרכים:

1 קופסא של עגבניות מרוסקות

מלח, פלפל

קורט סוכר

3 שיני שום כתוש

1 כפית פפריקה מתוקה

1/2 כפית כורכום

1/2 כפית פפריקה חריפה או פלפל אדום חריף
קצוץ דק, כי כמה שיותר חריף יותר טוב

2 ביצים

אופן ההכנה:

לערבב הכל יחד (מלבד הביצים).

במחבת אישית לשים קצת שמן וכשחם (לא רותח) לשפוך הכל פנימה, לערבב היטב על אש נמוכה לכסות ולבשל ברתיחה עדינה כעשרים דקות.

לשבור פנימה 2 ביצים שלמות בתוך גומה, לכסות ולבשל עוד כמה דקות עד שהביצים מוכנות.

לפזר מעט מלח גס מעל.

להגיש עם לחם אחיד וסלט ירקות קצוץ דק בצד.

חביתה משודרגת

דניאלה בר צור - ברק

אופן ההכנה:

3 ביצים

מלח, פלפל, פפריקה, לפי הטעם.

מטגנים בצל, 2-3 שיני שום, פטרוזיליה, ושאר עשבי תיבול אהובים עליכם, ניתן להוסיף קוביות גמבה לטעם וצבע..

מוסיפים את בלילת הביצים, מטגנים... והנה לכם חביתת בריאות צבעונית משודרגת טעימה.

לערבב הכל יחד (מלבד הביצים).

במחבת אישית לשים קצת שמן וכשחם (לא רותח) לשפוך הכל פנימה, לערבב היטב על אש נמוכה לכסות ולבשל ברתיחה עדינה כ-20 דקות.

לשבור פנימה 2 ביצים שלמות בתוך גומה, לכסות ולבשל עוד כמה דקות עד שהביצים מוכנות.

לפזר מעט מלח גס מעל.

להגיש עם לחם אחיד וסלט ירקות קצוץ דק בצד.

5 דקות הכנה, חומרים נמצאים בכל בית.

ניתן להכין עם ילדים, נכדים כי אוכל עושים באהבה.

זה היה מתכון שלמחתי למלחמי
כיתת החינוך מדעית כזמן הקורונה,
כשלאחרנו כזום עשינו כל מיני פעילויות
וירטואליות, אחת מהן הייתה מתכונים
קלים להפכת רעב ושעמום כזמן
הקורונה.





עיקריות

קוסקוס מהיר בטעם של סבתא

סיגל קראוניק



מצרכים:

- 3 כוסות סולת
- 2 כפיות שטוחות מלח
- 1/4 כוס שמן
- שתיים וחצי כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

- לערבב בקערה סולת, מלח ושמן.
- להוסיף את המים הרותחים ולערבב שוב.
- להכניס למיקרו מכוסה במגבת 5 דקות.
- להוציא ולפתוח במזלג.
- להוסיף 1/2 כוס מים רותחים.
- להכניס שוב למיקרו ל-5 דקות מכוסה במגבת.
- לקרר.
- לפתוח במגימיקס בפולסים.

מרק לקוסקוס טריפולטאי

מצרכים:

- 3 תפוחי אדמה חתוכים גס
- 4 גזר חתוך גס
- 3 קישוא חתוך גס
- 2 סלרי עלים
- 1 בצל חתוך פרוסות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 2 כפות רסק עגבניות
- 1 כף אבקת מרק עוף
- מעט קינמון
- ניתן להוסיף עוף למי שרוצה בשרי

אופן ההכנה:

- (למי שעושה בשרי)
- יש להרתיח עופות ולהסיר את הקצף
- שיוצא... לשמור את הנוזלים.
- לצמחוניים/טבעוניים מכאן מתחילים**
- להכין תפוח אדמה חתוך גדול, קישוא, גזר, בטטה ועלי סלרי.
- בסיר לפרוס בצל ולטגן.
- אחרי שמזהיב יש להוסיף פפריקה מתוקה, אבקת מרק, רסק עגבניות ולערבב.
- (לסדר את העופות) לבשרי ואת הירקות לכסות במי העוף או במים רגילים.
- כשרותח להוסיף מעט קינמון ולתקן טעמים.



פלאפעופר - פלאפל ירקות אפוי

עופר תבורי



מצרכים ל-35 כדורוני פלאפל:

איך שוארים? בכלי אוטם במקרה, עד 4 ימים.

קציצות שהילדים ישאחו לנשנש עם קיסמים או חלואנים.

הן טעימות גם בטמפרטורת החדר וגם כשהן קרות, והולכות נהדר לצד ירקות טריים וטחינה.

עדות: לתוספת קראנציות אפשר לשלשל את הכדורים בפירורי לחם לציפוי חלוא.

- 2 גזרים קלופים
- 1 קישוא גדול בקליפתו
- 1 בצל גדול קלוי
- 1 שן שום
- 1 כוס גרגירי חומס מבושלים או משומרים ומסוננים
- 1/2 כוס שבולת שועל מהירת הכנה (קוואקר)
- 1 ביצה
- 1 כף טחינה גולמית
- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כפית אבקת סודה לשתייה (רצוי ללא אלומיניום)
- 1 כפית מלח דק
- 1/4 כפית פפריקה
- 1/4 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון
- להברשה: 1 כף שמן זית או תרסיס שמן זית
- לציפוי: 2 כפות פירורי לחם, מלח גס
- לגרסה הטבעונית: מחליפים את הביצה בכף אחת נוספת של טחינה גולמית



אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות (אין צורך בטורבו). מרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה.
2. מגררים במגררת דקה את הגזרים, הקישוא, הבצל והשום. סוחטים אותם היטב מנוזלים ומניחים בקערה.
3. שמים את גרגרי החומס בקערית ומועכים בעזרת תחתית של כוס (אפשר גם במעבד מזון אבל חבל ללכלך אותו – הם רכים). מוסיפים לקערת הירקות ומערבבים. מוסיפים את כל שאר המרכיבים ומערבבים לעיסה אחידה.
4. בידים רטובות יוצרים מהעיסה כדורים קטנים בקוטר של כ-2 ס"מ ומניחים בתבנית. מברישים את הכדורים במעט שמן זית, ובוזקים עליהם את פירורי הלחם ומעט מלח גס.
5. אופים 25-30 דקות, עד שהמעטה החיצוני מתקשה מעט (הכדורים יהיו עדיין רכים וזה בסדר – הם יתקשו בצינון). מוציאים ומניחים לצינון.

הפלאפל של סבא יצחק

יצחק נשיא



מצרכים ל-40 עד 50 כדורים:

1/2 קילו חומוס

1 כפית סודה לשתייה

1 בצל בינוני

1/2 חבילה כוסברה

1/2 חבילה פטרוזיליה

2 כפות פירורי לחם

1 שקית אבקת אפייה

1 כפית מלח

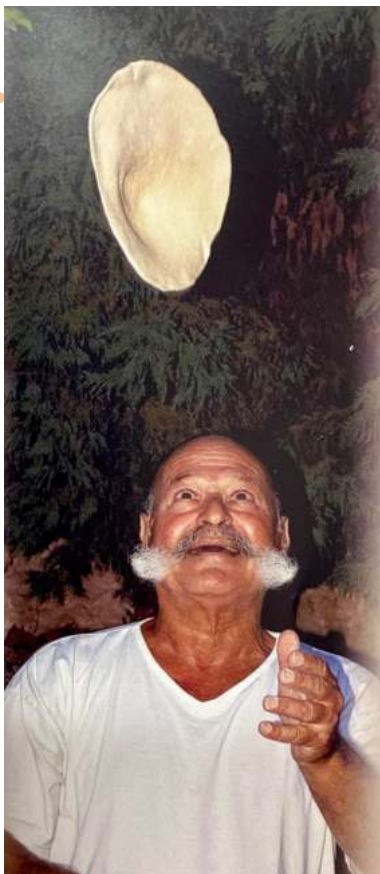
1/2 כפית פלפל שחור

1 כפית שטוחה כמון

גרגרי כוסברה טחונים (מומלץ)

טיפ - את התבלינים לערבב בקערה ולהוסיף לאחר הערבוב.

סבא יצחק מכין פלאפל באהבה וכל מי שעובר בסביבה מצטרף לחגיגה



אופן ההכנה:

ערב לפני - להשרות את החומוס עם סודה לשתייה ל-16 שעות בערך.

לשטוף את החומוס לאחר ההשריה.

לטחון במטחנת בשר דרך הרשת הבינונית, או במעבד מזון - כל פעם 1/3 מהחומרים.

ללוש את העיסה ולתת לה לנוח כשעתיים במקרה.

אפשר לטעום את התערובת ולהוסיף תיבול במידת הצורך.

ליצור כדורים שטוחים.

לטגן בשמן עמוק - מומלץ בצ'יפסר.

טעמיה - פלאפל מצרי

קמליה חוטר ישי



מצרכים:

1/2 קילו חמוס להשרות 24 שעות

3 בצלים גדולים

1 ראש שום בינוני

1 חבילת פטרוזיליה

1 חבילת כוסברה

החלק הלבן מפרוסת לחם, רטוב וסחוט

כדאי להכפיל כמויות

ולחפאי האנות של

חצי קילו



אופן ההכנה:

מעבירים הכל במטחנת בשר.

מתבלים - כמון, מלח, 2 כפות כוסברה טחונה.

לפני הטיגון מוסיפים חצי כפית אבקת אפיה.

לטגן בשמן עמוק חם מאוד.

חומוס ביתי

איילת שחורי



מצרכים:

- 1/2 ק"ג גרגרי חומוס קטנים
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 שקית אבקת אפייה
- 1 כפית מלח
- 4 שיני שום כתוש
- 1/2 כוס לימון סחוט
- 2 כוסות טחינה גולמית
- קצת שמן זית



אופן ההכנה:

להשרות ללילה שלם חצי ק"ג כגרגרי חומוס קטנים + סודה לשתייה.

לשטוף הגרגרים במים קרים ולשים בסיר עם כמות מים פי שתיים ואבקת אפייה, לבשל שעה וחצי עד הריכוך.

לשמור חלק מהגרגירים ולשמור את מי הבישול.

להעביר לטחינה במעבד מזון את הגרגירים, להוסיף כפית מלח ולטחון.

להוסיף 4 שיני שום כתוש ולטחון.

להוסיף כוס טחינה גולמית ולטחון.

להוסיף בהדרגה את מי הבישול ולטחון.

להוסיף כוס טחינה גולמית נוספת ולטחון.

להוסיף רבע כוס מי בישול ולטחון.

לבדוק טעמים ולתקן בעזרת מלח ולימון.

להוסיף סיבוב שמן זית ולטחון.





מצרכים:

- 2 בצלים אדומים
- 1 קופסת טופו קשה
- 2 גזרים
- 2 קישואים
- פטריות
- שמן שומשום
- רוטב סויה ללא גלוטן

אופן ההכנה:

- לחתוך את הירקות לרצועות.
- לחתוך את הטופו לקוביות קטנות.
- לטגן עם מעט שמן זית את הבצל עד השחמה קלה.
- להוסיף את הטופו, רצועות הבצל, רצועות הקישואים והפטריות.
- להוסיף שמן שומשום וסויה עד הטעם הרצוי.
- הטיגון אמור להיות טיגון עדין.
- להוסיף מעל נבטים.

חריימה טבעוני

עדה שזר



מצרכים:

לקציצות:

- 300 גרם טופו
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 צרור כוסברה
- 1 בצל סגול
- 1 שן שום
- 4 כפות שמן זית
- 1 כפית שטוחה כמון
- 1 כפית פפריקה
- מלח לפי הטעם

לרוטב:

- שמן לטיגון
- 3-10 שיני שום פרוסות - לפי הטעם
- 2 פלפל אדום גמבה פרוס דק
- 2 גזר פרוס דק
- 1 פלפל חריף ירוק קצוץ
- 1 צרור כוסברה קצוצה
- 6 עגבניות קלופות חתוכות לסלט
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כף כמון
- 1 כפית סוכר
- מלח
- מים לכיסוי



אופן ההכנה:

קציצות:

טוחנים את כל החומרים ביחד במעבד מזון לקבלת עיסה אחידה.

יוצרים כעשרים קציצות בגודל כדור פינג פונג.

מסדרים בתבנית אפייה ומעט פוחסים, שלא יתגלגלו.

אופים בחום גבוה 200° כ-15 דקות עד שמתחילים להזהיב.

רוטב:

מחממים שמן במחבת עמוקה או בסיר.

מטגנים את שיני השום, מוסיפים פלפלים, מוסיפים גזר, מוסיפים עגבניות, מוסיפים כוסברה.

בין ירק לירק להמתין כמה רגעים.

מוסיפים תבלינים.

בסוף מוסיפים מים לכיסוי כל הירקות. מבשלים עד שהירקות מבושלים. טועמים ומתקנים טעמים.

מסדרים את הקציצות האפויים בסיר הרוטב אחת ליד השניה. מטביעים אותם ברוטב. מבשלים כ-15 דקות עד שהקציצות סופגות את הרוטב, מכפילות בערך את גודלן והן רכות ומבושלות. מגישים חם עם אורז.

שניצל תירס ואפונה אפוי

ציפי זורע



מצרכים ל-18 יחידות:

2 כפות קמח תירס	800 גרם תירס קפוא
2 כפות טחינה משומשום מלא	200 גרם אפונה קפואה
מלח	1 בצל
כורכום	3 כפות זרעי פשתן טחונים מושרים במים
אגוז מוסקט לפי הטעם	2 כפות רוטב סויה
אפשר להוסיף שומשום וגרעינים שונים	קמח תפוחי אדמה- להוסיף לבלילה במידה והעיסה רכה מדי

אופן ההכנה:

בקערה - זרעי פשתן טחונים וקצת מים.
מפשירים את התירס והאפונה (או לוקחים מקופסא).
במעבד מזון טוחנים 3/4 מכמות התירס והאפונה, ואת הבצל.
מכניסים את כל המרכיבים לקערה עם זרעי הפשתן, מוסיפים את התבלינים, ומערבבים (אפשר במיקסר). אם העיסה רכה מדי מוסיפים קמח תפוחי אדמה.
לציפוי מכינים בצלחת פירורי לחם מעורבים עם שומשום.
בידיים רטובות לוקחים חופן מהעיסה, משטחים לשניצל, ומכסים אותו עם כף משני הצדדים בפירורי לחם.
מכינים תבנית עם נייר אפייה, משמנים בשמן זית, ומניחים בכל תבנית 9 שניצלים.
מורחים שמן זית על השניצלים ואופים 15 דקות (אפשר בתנור במצב טורבו לאפות את שתי התבניות יחד).
אחרי 15 דקות הופכים את השניצלים, משנים את מיקום התבניות, ואופים עוד 15 דקות.

ריזוטו גבינת עיזים

נטע מיגן

מצרכים:

- 1 כוס אורז ארבוריו
- 1 בצל בינוני קצוץ
- 4 כוסות מרק עוף
- גליל של גבינת עיזים
- גבינת פרמזנו רגיאנו מגוררת
- מלח ים
- פלפל גרוס

מתכון שלמדתי מסף איטלקי
בזמן לימודי הקולינריה כשהייתי
בסמסטר בפירנצה איטליה

אופן ההכנה:

1. במחבת עמוקה לטגן את הבצל במעט שמן זית או חמאה עד ששקוף.
 2. להוסיף את האורז ולטגן כ-2 דקות.
 3. להוסיף את המרק חצי כוס כל פעם. לערבב מעט ולבשל עד שכמעט כל המרק נספג.
 4. ככה להוסיף את המרק, כ-3.5 כוסות עד שהאורז הגיע לדרגת העשייה הרצויה. (מומלץ להגיע לרמה של אל-דנטה ולא רך לחלוטין).
 5. להוסיף מעט מלח ופלפל לפי הטעם.
 6. לפזר פנימה את גבינת העיזים בחתיכות/ גושים ואת הפרמזנו ולערבב.
- להגיש חם.



קנלוני תרד ברוטב רוזה

אביבית ג'ון

מצרכים:

- 1 קופסת קנלוני (של ברילה)
- 1 קופסת גבינה מלוחה של פיראוס (עדיף עיזים או כבשים)
- 1 צנצנת רוטב עגבניות (ברילה, בטעם ריחן)
- 1 שקית תרד קפוא וקצוץ
- גבינת מוצרלה מגוררת
- 1 חופן פקאנים (לא חובה)
- קצת שום כתוש (עד 1/4 כפית)
- 1 שמנת לבישול
- 1-2 כפיות שמן זית

מתכון לעצלנים

אופן ההכנה:

מפשירים מראש את התרד במסננת כשעתיים.
קוצצים את הפקאנים וקולים מעט על אש קטנה.
סוחטים את התרד למצב לח.
מסננים את הגבינה ומפוררים לתרד. מוסיפים שום, שמן זית, ואת הפקאנים.
ממלאים את הקנלוני במלית. מסדרים את הקנלוני בתבנית או שתיים עד גובה שתי קומות.

לרוטב:

מערבבים את רוטב העגבניות והשמנת.
יוצקים לתבנית ומוסיפים מים עד לכיסוי הקנלוני. מערבבים קצת בלי לפגוע בהם. הנוזל דליל ויצטמצם באפייה.
אופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני כ-25 דקות.
מפזרים מעל את המוצרלה ומביאים להשחמה.

אין צורך להוסיף מלח
ובכלל - אל תעבדו קשה מדי!





מצרכים:

3 כפות טריאקי

4 כפות רוטב סויה

4 טיפות שמן שומשום

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

כף מלאה חמאת בוטנים

קרטון/פחית קרם קוקוס

קורט מלח

בצל חתוך לרצועות

ירקות קפואים (לקט קפוא להקפצה) / ירקות טריים חתוכים כמו גמבה צבעונית, גזר
רצועות, פטריות, כרוב חתוך לרצועות, ברוקולי, שעועית ירוקה ארוכה דקה וכל מה שטעים.

קשיו קלוי

נבטים

חבילת אטריות אורז (300-400 גר) תלוי בכמות שרוצים

תוספת טובה לאוהבי הטופו-
להשרות ברוטב טריאקי וסויה
כשעה ולהוסיף לחוקפץ בשלב
הירקות.

אופן ההכנה:

בווק לטגן מעט את הבצל, להוסיף את הירקות (אם קפואים- לחכות שיפשיר), להקפיץ מעט שלא רך
מדי אלא ישאר רענן.

במקביל, לשים את האטריות במים רותחים עד שמבושלות (כמה דקות), לסנן.

בווק לעשות חור באמצע הירקות ושם לשים את קרם הקוקוס עם כל הרטבים וחמאת הבוטנים,
לערבב באמצע עד שחמאת הבוטנים נמסה וכל הרטבים מתאחדים ואז לערבב עם כל הירקות.

להוסיף את האטריות ולערבב. לכבות את האש ולפזר קשיו קלוי ונבטים למעלה.

חשוב- כמובן שאם יש צורך בתיבול נוסף- כמובן שלהוסיף!

קציצות כרובית ורוטב עגבניות

משפחת זהר עזרא

מצרכים ל-4 מנות:

לקציצות:

1 כרובית גדולה

1 ביצה

1 שקית פנקו (פירורי לחם יפני)

1/2 כפית מלח

שמן קנולה

לרוטב:

3 עגבניות גדולות ואדומות (לא רכות)

1/2 בצל לבן קטן

2 כפות שמן זית

קורט מלח

אופן ההכנה:

מפרקים את הכרובית לפרחים גדולים.

ממלאים סיר גדול במים ועל אש גבוהה מביאים לרתיחה.

שמים את פרחי הכרובית במים ומבשלים כ-10 דקות עד שהכרובית רכה.

מורידים מהאש ומסננים את הכרובית מהמים.

משאירים את הכרובית במסננת מעל קערה למשך חצי שעה ונותנים לה להתקרר ולהמשיך להוציא את כל הנוזלים.

בקערה גדולה שמים את הכרובית ומועכים אותה. עדיף עם הידיים כדי שהיא לא תהפוך למחית חלקה. מוסיפים את הביצה ואת המלח. מערבבים ולאחר מכן מוסיפים חצי משקית פירורי הפנקו. מערבבים שוב.

מכסים עם ניילון נצמד ומכניסים למקרר למשך חצי שעה.

בזמן שהכרובית נמצאת במקרר אפשר להתפנות להכנת הרוטב.

חותכים את העגבניות והבצל לחתיכות קטנות, שמים בבלנדר עם שאר המרכיבים וטוחנים עד לקבלת רוטב חלק. שמוכן אפשר לשמור במקרר.

חוזרים אל הכרובית- מכינים ממנה כדורים בינוניים (כ-50 גרם בערך) ומשטחים את הכדור לעובי של בערך חצי סנטימטר. (כך שיוצאת מעין קציצה עבה).

שכל הכדורים מוכנים, מצפים משני הצדדים בעדינות בפירורי הפנקו (חצי השקית הנוותרת).

במחבת רחבה שמים כוס שמן קנולה מחממים על אש בינונית עד שהשמן חם, שמים את הקציצות ומטגנים משני הכיוונים עד להזהבה.

מוציאים את הקציצות לנייר סופג. הגשה על צלחת שמים את הרוטב ועליו את הקציצות.



פילה סלמון בתנור

וויאן סילבר



מצרכים:

חתיכות פילה סלמון על פי מספר הסועדים

תערובת:

כמות שווה של חרדל דיז'ון גרגרים וסירופ מייפל
(ל-4 חתיכות, מספיק כף מכל אחד)

1 בצל ירוק חתוך דק (לא חובה)

טרגון קצוץ (לא חובה)

קל מאוד לביצוע
לא לאפות יותר מדי

אופן ההכנה:

לחמם את התנור ל- 180° .

למרוח את התערובת על הסלמון.

לבשל בערך 11 דקות.

סלונה

מנצ'ר דבורי

מצרכים:

- 1-2 דגים (אמנון/קרפיון)
- 2 חצילים בינוניים
- 5 בצלים בינוניים
- 10 עגבניות בינוניות
- 1/2 כפית מלח לימון
- 1/2 כף מלח
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1/3 כפית פלפל שחור
- שמן לטיגון

את המתכון הזה למדתי מאמא שלי שהרבתה לבשל אוכל עם דגים, שדגו אותם מנהר החידקל בעיראק.

המתכון נמנה בין עשרות המתכונים הנבחרים שפורסמו בספר המשפחה שלנו.

אופן ההכנה:

חותכים את הדג ואת הירקות לפרוסות רוחב.

מטגנים את החצילים ומניחים בצד.

מטגנים את הבצל עד להזהבה, על הבצל מניחים את פרוסות הדג, עליהן את פרוסות החצילים, ועליהן את פרוסות העגבניות, מוסיפים את התבלינים.

יוצקים מים עד לגובה העגבניות.

ומבשלים עד שהעגבניות הופכות לרוטב.

מוסיפים מלח לימון לעוד 3 דקות ומגישים עם אורז לבן.



דגים חריפים

שני ושלומי יטח

מצרכים ל-5 אנשים:

5 פרוסות דג מסוג טונה או דניס או אחר מושרה בחומץ, שטופים היטב

לרוטב:

רסק עגבניות, טיפה סוכר, שום כתוש, כוסברה קצוצה, פפריקה, כורכום, מלח, פלפל

לבישול:

כמה פלפלים אדומים חריפים טריים או מיובשים, 7 שיני שום שלמות, פרוסות לימון מלימון גדול, כוסברה



אופן ההכנה:

בסיר סוטהז' מערבבים את כל מרכיבי הרוטב להוסיף מים ולבשל קצת.

להניח פרוסות דגים אחד ליד השני כך שמכוסים ברוטב אך לא מכוסים מדי.

להניח בפנים את הפלפלים אדומים חריפים, לשים ברוטב שיני שום, להניח מעל פרוסות לימון ולבשל כחצי שעה.

אפשר לשים עוד כוסברה למעלה במהלך הבישול.

לאכול עם חלה!

דג מרוקאי חריף חמותי זכרונה
לברכה אחא el שלוחי הייתה
מכינה כל שישי וחמנה למדתי
להכין.

החוטא: כמה שיותר חריף יותר טוב!

סושי

דריה פלד

מצרכים ל-10 רולים:

- 3 כוסות אורז עגול לסושי
- 4 כוסות מים
- 10 דפי אצות נורי

תערובת תיבול לסושי:

- 1/4 כוס מירין
- 1/2 כוס חומץ אורז
- 2 כפות סוכר
- 1 כפית מלח

הצעות למילוי:

סלמון/ טונה אדומה חתוך לרצועות
ירקות חתוכים לרצועות דקות – גזר, מלפפון, אבוקדו ובצל
ירוק

להגשה:

ג'ינג'ר כבוש, ווסאבי, רוטב סויה, טריאקי



אופן ההכנה:

שוטפים את האורז, מבשלים במים עד לרתיחה, מנמיכים את האש, מבשלים עד להתאדות המים ומעבירים את האורז לכלי רחב.

מערבבים את מרכיבי התערובת, מוזגים על האורז באופן אחיד, מערבבים ומצננים.

ניתן לטעום ולאזן טעמים.

משטחים אורז על האצה בשכבה דקה. בקצה המרוחק של האצה משאירים 1 ס"מ ללא אורז.

מניחים את מרכיבי המילוי בשליש הקרוב של האצה, מגלגלים ומהדקים את הרול. ניתן להדביק את קצה הרול לסגירה עם כמה טיפות מים

פורסים את הרול ומגישים עם ג'ינג'ר, ווסאבי, סויה וטריאקי.

קובה סלק של סבתא רחל

עדה שזר

מצרכים:

לבצק:

1 כוס סולת
1/2 כוס מים
2 כפות שמן
1/2 כפית מלח

רוטב חמוץ מתוק:

3 בצלים קצוצים
5 גבעולים עם עלים סלרי קצוץ
4-5 סלקים פרוסים דק
2 כפיות אבקת מרק
מים לכיסוי
1 מיץ לימון
1 או 2 כפות סוכר

למילוי בשר (מתאים לשתי כוסות סולת):

300 גרם בשר טחון (אפשר להמיר חלק עם בשר עוף טחון)
2-4 בצלים קצוצים
1 ראש סלרי מגורר דק ועלי סלרי קצוצים
מלח, פלפל, מעט שמן

למילוי פטריות:

1 סלסלת פטריות קלופות וקצוצות דק מאוד
3-4 בצלים קצוצים דק
מלח, פלפל, אגוז מוסקט
1/4 עד 1/2 כוס שקדים טחונים - מוסיפים לפטריות.

אופן ההכנה:

בצק:

לערבב לבצק רך.
להשהות 30 דקות.

מילוי בשר:

מטגנים בצל עד הזהבה.
מוסיפים סלרי מקפצים כמה דקות.
מוסיפים את הבשר ומטגנים עד שהבשר משנה צבע.
מתבלים במלח ופלפל.

מילוי פטריות:

מטגנים בצל להזהבה.
מוסיפים את הפטריות למחבת עם הבצל ומטגנים להזהבה.
אחרי שמורידים מהאש מוסיפים את השקדים הטחונים.
מתבלים.

הכנת הקובות:

מחלקים את הבצק ל 12 עד 16 כדורים בגודל כדור פינג פונג.
בעזרת מעט מים משטחים כל כדור על כף יד רטובה.
במרכז הבצק מניחים כפית גדושה של מילוי.
סוגרים את השוליים כך שכל המילוי מכוסה בבצק ונוצרה קציצה ממולאת.
מניחים בכלי על גבי ניילון נצמד משומן קלות ומקפידים שלא יגעו אחד בשני.
מקפידים למשך שעה עד שעתיים.
הקובות מוכנות לבישול. אפשר להכין מראש כמות גדולה ולשמור בפריזר.

הבישול:

שהסלק רך והרוטב טעים מוסיפים את הקובות כשהן קפואות אחת אחת ודואגים שלא יגעו אחת בשנייה.
מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כחצי שעה.
מגישים עם אורז.



רוטב חמוץ מתוק:

בסיר רחב מטגנים בצל להזהבה.
מוסיפים את הסלרי מקפצים מעט.
מוסיפים את הסלק הפרוס ועליו אבקת מרק.
מכסים את כל הירקות במים ומביאים לרתיחה.
מבשלים על אש קטנה עד שהסלק יתרכך.
מתבלים בסוכר ומיץ לימון.

קובה סלק

שירה, עלמה ונטע בכר



מצרכים:

1 קילו סולת

1 כוס מים

500 גרם בשר טחון

1 חופן פטרוזיליה

1 בצל

3 סלקים

גבעולי סלרי

תבלינים:

פלפל שחור

מלח

פפריקה

הכי טעים בערב שישי חורפי

אופן ההכנה:

בקערה גדולה שופכים קילו סולת עם מעט מלח ומערבבים, מוסיפים כוס מים בהדרגה. המרקם צריך להיות רך מאוד ולא גרגירי.

נותנים לתערובת לעמוד ובנתיים מכינים את המילוי.

מטגנים בצל ומוסיפים את הבשר הטחון, מתבלים לפי הטעם ומוסיפים פטרוזיליה. מתערובת הבשר יוצרים כדורים קטנים.

יוצרים כדורים מבצק הסולת, כל כדור משטחים וממלאים בפנים בקציצת הבשר.

הכנת מרק הסלק:

מטגנים במעט שמן בצל וגבעולי סלרי קצוצים, מוסיפים את המים ואת הסלקים ומרתיחים בערך 20 דקות.

מוסיפים מעט תבלינים ואת כדורי הקובה, מביאים לרתיחה ומנמיכים ללהבה בינונית.

לאחר הכנסת הקובה למרק יש לבשל 20-30 דקות.

קובה במיה של כרמלה צמח

חן צור

מצרכים:

600 גרם סולת
מיץ מ-3 לימונים (או כפית מלח לימון)
6 או 7 כפות סוכר
1/2 קופסא קטנה של רסק עגבניות
פטרוזיליה קצוצה גם לבשר וגם לרוטב
המלצה: להוסיף בהרט לתיבול הרוטב

1/2 קילו בשר טחון (רצוי עוף)
חלקי עוף מבושלים
8-10 בצלים לבשר ועוד 3 בצלים לרוטב
500 גרם במיה (שקית סנפרוסט) או פרוסות
קישואים (במידה ועושים קובה עם קישואים)

אופן ההכנה:

א. הכנת תערובת המילוי לקובה:

לקצוץ דק מאוד שמונה עד עשרה בצלים.

להוסיף לבצל הקצוץ חצי כפית מלח, לערבב ולשים אותו במסננת, כדי להוציא ממנו את הנוזלים.

כעבור 20 דקות לשטוף את הבצל במים ולהשאירו על המסננת, כדי שהמים ירדו.

לסחוט את הבצל ולהעבירו לקערה.

להוסיף פטרוזיליה קצוצה.

להוסיף חצי קילו בשר טחון ולערבב היטב.

ב. רוטב לקובה:

בסיר גדול 8 ליטר: לטגן שלושה בצלים קצוצים, להוסיף חצי קופסה קטנה של רסק עגבניות, פטרוזיליה קצוצה ולערבב.

למלא את הסיר עד מחציתו במים.

להוסיף שקית במיה (סנפרוסט 500 גרם) בתוך הרוטב ולכסות.

אם מכינים את הקובה עם קישואים - יש להוסיף אותם מאוחר יותר, קצת לפני שמוסיפים את הקובה, כדי שלא יהיו רכים מדי.

לבשל על אש בינונית לא חזקה!

להוסיף לרוטב מיץ לימון ו-6 עד 7 כפות סוכר לערך, לבדוק טעם ולשפר.

ניתן להוסיף גם מעט מאוד מלח ופלפל, אך לוודא שלא מתקבל טעם מלוח.

להוסיף עופות מבושלים לרוטב.

כשהרוטב רותח להנמיך את האש לאש נמוכה ולהכניס את הקובה לרוטב תוך כדי הכנת הכדורים.

ג. הכנת כדורי הקובה:

לשפוך לקערה את הסולת.

להוסיף לקערה מי ברז ולערבב את הסולת (יש להגיע למרקם של בצק רך מאוד, נוח לעבודה).

להכין קערית מים, על מנת להרטיב את הידיים בעת מילוי הכדורים.

להכין כדורים מהסולת ולמלא בבשר (לשים לב שלא תהיה מעטפת עבה מדי של סולת סביב הבשר!). רצוי להכין בכל פעם מספר כדורים, להניח על מגש רטוב, כדי שלא ידבקו, ולהכניס יחד לסיר.

במידת הצורך יש להוסיף מעט מים רותחים לסיר, כדי שהרוטב יכסה את הקובה.

להגביר או להנמיך את האש בהתאם לצורך, כדי שהרוטב יבעבע קלות בזמן בישול הכדורים. משך הבישול כ-40 דקות.



כחוקם להכניס לרוטב עופות מבושלים מראש, אפשר לטגן ולסגור את כרעי העוף בסיר, אחרי שמטגנים את הכבד לרוטב, ולבשלו עם הרוטב כחשך כשעה לפני שמוסיפים את כדורי הקובה.

שניצל ביתי בתנור

דוד קרול

מצרכים:

חבילת שניצלים חתוכים פרוסים

קמח בקערה

3 ביצים בקערה שנייה עם תבלינים מלח, פלפל, פפריקה

בוחשים טוב את הביצים

קערה השלישית פירורי לחם



אופן ההכנה:

מעבירים כל שניצל טוב טוב בקמח, אחר כך טוב טוב בביצים, אחר כך טוב טוב בפירורי לחם - שיהיה עטוף כמו שצריך.

לוקחים תבנית אפייה ושמים בה נייר אפייה.

מניחים את השניצלים על נייר האפייה.

ממלאים כוס בשמן. במברשת מברישים טוב טוב את הצד העליון של השניצל.

הופכים את השניצל על הצד השני ומברישים גם אותו.

מחממים תנור הכי חם ל-275°.

מכניסים את השניצל ל-12 דקות.



קציצות בשר

נרקיס הנד

מצרכים:

לקציצות בשר:

1/2 קילו בשר טחון

1/4 צרור פטרוזיליה

1 בצל גדול קצוץ

1 ביצה

1/2 כפיות מלח

1/4 כפיות פלפל שחור

1/4 כפיות כמון

1/4 כפיות פפריקה אדומה

שמן לטיגון

2 פרוסות לחם רטוב וסחוט או 3-4 כפות פירורי לחם

לרוטב ולירקות:

2-3 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות קטנות

2 שיני שום

1 כפית כמון שטוחה

1/2 כפיות כורכום

1/2 כפיות פלפל שחור

1 כף מרק עוף

1/4 צרור כוסברה קצוץ דק

1 שקית אפונה קפואה

1 ליטר מים (או עד גובה הסיר)

אופן ההכנה:

מכינים קציצות בשר:

בקערה גדולה מערבבים את כל מצרכי הקציצות היטב. מתערובת הבשר יוצרים קציצות קטנות ומסדרים על השיש. מחממים שמן בסיר, מטגנים בצל קצוץ עד שהבצל הופך שקוף. מסדרים את הקציצות בתחתית הסיר ומטגנים 3 דקות מכל צד.

משלבים את הקציצות עם הרוטב:

לאחר טיגון הקציצות, מוסיפים לסיר את כל מצרכי הרוטב מלבד האפונה.

מטגנים במשך 3 דקות תוך ערבוב.

מוסיפים את שקית האפונה, מערבבים ומכסים את הסיר ל-5 דקות כאשר כל דקה מנערים את הסיר מעט.

מוסיפים לסיר ליטר מים רותחים ומערבבים היטב. מביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש ומבשלים במשך 25 דקות.

טועמים את הקציצות והרוטב, מוודאים שתפוחי האדמה רכים, מתקנים תיבול ומגישים.



קציצות ברוטב עגבניות

ליאור ותומר אפטלון

מצרכים:

לרוטב:

3 כפות שמן

1 בצל בינוני קלוף וחתוך לקוביות קטנות

4 שיני שום קלופות ופרוסות

1 קופסת רסק עגבניות

1 קופסת שימורים של עגבניות מרוסקות/חתוכות של MUTTI

1 קורט סוכר

מלח ופלפל שחור גרוס

לקציצות:

6 כפות פירורי לחם

4 כפות מים

500 גרם בשר בקר טחון

1 ביצה

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה דק

כפית בהרט

אופן ההכנה:

מתחילים עם הרוטב:

1. מחממים את השמן בסיר רחב ושטוח. מוסיפים את קוביות הבצל ומטגנים 5-7 דקות מעל להבה גבוהה עד הזהבה קלה.
2. מוסיפים את פרוסות השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את רסק העגבניות ומטגנים היטב 30-40 שניות ואז מוסיפים את העגבניות המרוסקות.
4. ממלאים את קופסת העגבניות המרוסקות במים ומוסיפים לסיר. מביאים לרתיחה, מתבלים בקורט סוכר, מלח ופלפל שחור. מבשלים מעל להבה בינונית נמוכה בזמן שמכינים את הקציצות.

מכינים את הקציצות:

1. שמים את פירורי הלחם והמים בקערה ומערבבים.
2. מוסיפים את כל המצרכים לקציצות, מערבבים היטב ולשים את התערובת היטב כ-2 דקות.
3. מוציאים בעזרת כף מעט מהתערובת ומגלגלים לכדור בגודל כדור פינג פונג בעזרת ידיים רטובות.
4. מעבירים את הכדורים מיד ליד כדי לקבע את הצורה.
5. מניחים את הקציצות בסיר עם הרוטב.
6. מביאים את הרוטב לרתיחה, מנמיכים את האש ומכסים את הסיר.
7. מבשלים מעל להבה בינונית-נמוכה 40-60 דקות, עד שהקציצות רכות ונימוחות.
8. מדי פעם מערבבים כדי שכל הקציצות יהיו עטופות ברוטב.
9. לפני ההגשה, טועמים את הרוטב ומתקנים את התיבול עם סוכר או מלח ופלפל.

כדאי להגיש עם אורז לבן.



קציצות ברוטב מנגולד

נעמי אלון

מצרכים:

לקציצות:

1/2 בצל חתוך

1 ביצה

3 כפות פירורי לחם

1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה דק

1 כפית פפריקה

1/2 כפית מלח

1 כפית פלפל שחור

1 ק"ג פרגיות טחונות או בשר טחון (אפשר לשלב עוף + בקר)

לרוטב:

1 בצל

2 גזרים

3 גבעולי סלרי

4 שיני שום פרוסות

1 חבילה גדולה של עלי מנגולד או 2 חבילות קטנות

4 כפות שמן זית

1 כפית כורכום

1/2 כפית מלח ו-1/2 כפית פלפל שחור

1 לימון סחוט

אופן ההכנה:

קציצות:

לטגן בצל במעט שמן עד הזהבה.

לשים את כל החומרים וללוש מעט.

ליצור קציצות בגודל כדור פינג פונג קצת פחוסות.

לשמור בקרור בזמן הכנת הרוטב.

רוטב:

להפריד את החלק הירוק של עלי המנגולד מהחלק הלבן.

לקצוץ בצל, גזר, סלרי וגבעולי מנגולד.

לטגן בשמן זית על אש בינונית עד שהבצל שקוף (כדאי בסיר שטוח).

להוסיף תבלינים ושום, לטגן עוד דקה.

להוסיף שתי כוסות מים ולבשל רבע שעה.

קציצות:

לטגן קציצות להזהבה ולהעביר מיד לסיר הרוטב.

הרוטב צריך לכסות בערך חצי מגובה הקציצות.

אם חסרים נוזלים להוסיף מים.

לבשל את הקציצות ברוטב כשעה.

אחרי שעה להוסיף את עלי המנגולד הקצוצים (החלק הירוק) ולבשל עוד עשר דקות.

לכבות את האש ולהוסיף לימון סחוט.



קציצות עם ערמונים

רחלי בנאקוט

מצרכים:

- | | |
|-------------------------|--|
| לרוטב | 1/2 קילו בשר בקר טחון |
| 5 כפות שמן זית/קנולה | 1 בצל מגורד בפומפיה (לסחוט את הנוזלים) |
| 2 בצלים חתוכים לרצועות | 1 תפוח אדמה מגורד בפומפיה (לסחוט את הנוזלים) |
| 4 שקיות של ערמונים | 3 כפות פרורי לחם |
| 1 כף סוכר חום | 3 כפות שמן |
| 1/2 כפית מלח | 2 שיני שום כתושות |
| 1/2 כפית פלפל שחור גרוס | 2 כפות סודה |
| 1/2 כפית כורכום | 1 חופן פטרוזיליה קצוצה |
| 1/2 כפית פפריקה מתוקה | תבלינים לפי הטעם: מלח, פלפל שחור גרוס, ראס אל חנות, |
| 1 מקל קינמון | כורכום, פפריקה |
| 2- כוסות מים רותחים | |

פשוט וטעים במיוחד

אופן ההכנה:



1. מערבבים היטב את כל המרכיבים של הקציצות ומכניסים למקרר לשעה לספיגת טעמים.
2. לטגן את הבצל עם השמן כ-3 דקות, להוסיף כף סוכר ולהמשיך לטגן עד להזהבה.
3. מוסיפים את הערמונים והתבלינים ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה.
5. טועמים את הרוטב ומתקנים טעמים במידת הצורך.
6. בינתיים מכינים קציצות קטנות ומוסיפים אותן לאחר שהרוטב רתח.
7. מבשלים עד לצמצום הרוטב על להבה בינונית.

עלי גפן ובצלים ממולאים

יעל אדמתי

מצרכים:

10 בצלים או עלי גפן

כוס וחצי אורז

1/2 ק"ג בשר טחון

1 ראש של שום קצוץ

1/2 כפית מלח לימון

מלח

1 כף סוכר

1/2 כוס שמן

3 כפות רסק עגבניות.

1 כפית כורכום

פרוסות עגבניות

לרוטב:

כוס וחצי מים

2 כפות רסק עגבניות

1/4 כפית מלח לימון

2 כפות סילאן

3 שיני שום קצוצים

1 כף פפריקה מתוקה

1 כפית כורכום



אופן ההכנה:

לבשל את הבצלים עד שמתרככים.

לערבב את כל החומרים יחד בקערה.

לקחת עלה בצל או עלי גפן ולמלא בתערובת.

להניח בסיר פרוסות עגבניות (כדי שהבצלים או עלי הגפן שבתחתית הסיר לא ישרפו).

מעל העגבניות לסדר את הבצלים ועלי והגפן.

לשפוך את הרוטב על הבצלים ועלי הגפן.

לבשל על אש נמוכה עד שהתערובת מבושלת.

הבצל ועלי הגפן הממולאים של אמא שלי היו שמורים לימי חג ואירועים מיוחדים. אבל הטעם על הלשון נשמר גם בין המועדים.

המאכל מהמטבח העיראקי וכמויות התבלינים הם קצת מזה וקצת מזה וצריך לטעום ולשפר לחמוץ מתוק.

אפשר להוריד את הבשר לגרסה צמחונית.

ממולאים

שני יטח מילס

מצרכים:

למילוי

1/2 קג בשר טחון
כוס ורבע אורז
1/4 כוס שמיר קצוץ דק
1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה דק- ניתן להמיר בכוסברה למי שאוהב ואז לוותר על השמיר
מלח
פלפל
פפריקה מתוקה
פפריקה חריפה
כורכום
1 בצל גדול קצוץ דק
קצת כמון למי שאוהב

לרוטב

2 חצילים מאורכים בינוניים
3 תפוחי אדמה מאורכים
4 גמבות בצבעים שונים עם 4 פינות שיעמדו בקלות בסיר
2 קישואים ארוכים ורחבים או 6 קטנים
4 פלפלי חלפיניו חריפים קטנים או אחרים
בקבוק רוטב עגבניות או 2 קופסאות עגבניות קצוצות
רסק עגבניות קטן
כף פפריקה
כפית כורכום
1/4 כפית סוכר
1 כף כוסברה יבשה
2-3 כפות שום כתוש

אופן ההכנה:

הכנת הירקות למילוי:

(את הגמבות, הקישואים והפלפלים החריפים יש לחתוך קצת מתחת לגובה הסיר כך שיעמדו, אפשר להוריד קצה של פלפל להקל על הייצוב)

חציל: לפרוס לאורך, לחרוץ עם סכין בצורת שתי וערב, לפזר מלח גס ושמן זית ולאפות בתנור 180° כחצי שעה, עד שהחציל מתרכך, להוציא מהתנור ולקרר לרוקן תוכן, לשים בצד ולשמור את סירות החציל.

תפוח אדמה: לקלף, להוריד רבע מהאורך, לשים בצד, עם כפית או כף לרוקן תוכן להחזיר כיסוי ולשים בקערה עם מים.

קישואים: לחתוך למנות מאורכות, לרוקן תוך ולהשאיר תחתית דקה.

גמבות: להוריד כיפה לרוקן ולשטוף משאריות זרעים.

פלפל חלפיניו: להוריד כיפה, לרוקן ולשטוף משאריות זרעים.



מילוי:

לטגן מעט את הבצל והבשר עד שמחליף צבע ולהוריד מהגז.

להוסיף את כל המרכיבים לערבב היטב.

לקחת קצת מהבלילה ולערבב עם תוך החציל שהוצאנו קודם.

למלא את סירת החציל ולכסות בחצי השני.

למלא ירקות בבלילה, עד 3/4 מגובה הירק ולא לדחוס.

רוטב:

לשים שמן בסיר סוּטאז לחמם ולשים עגבניות קצוצות, רסק ותבלינים לערבב היטב, להוסיף שום כתוש, לערבב להוסיף כוס מים ולערבב היטב.

להניח ירקות בצורת עמידה ולפזר מעט מלח גס מעל הירקות. אם נשארת בלילה אפשר למלא עוד ירק.

להניח צלחת מעל הירקות שישמרו על צורתם במהלך הבישול, להוסיף מים כך שיש רוטב כמעט עד גובה הירקות ולכסות במכסה.

לבשל על אש נמוכה, ברתיחה קלה כ-40 דקות עד שעה, לשים לב שלא מתייבש.

תבשיל זנב שור בירקות שורש

עדי דגן

מצרכים ל-10 סועדים:

7 שורש פטרוזיליה	3/4 בקבוק יין אדום
4 שורש סלרי	10 גבעולי תימין
4 קג זנב שור טרי	200 גרם בייקון או חזה אווז לשומרי כשרות
4 גזרים	1/2 כוס סויה
3 סלסלות בצלי שלוט	שמן שומשום לטיגון
1 ראש שום	קמח
1/4 כוס סילאן	ציר מרק עוף

אופן ההכנה:



מצפים את זנב השור בקמח, מנערים ומטגנים לסגירה כ-10 דקות ושמים בצד.

מטגנים את הבייקון חתוך לקוביות קטנות ושמים בצד.

בסיר גדול מטגנים את השורשים חתוכים גס ובצלצלי השלוט, מתבלים במלח ופלפל ומוסיפים את עלי התימין.

אחרי הריכוך מוסיפים את הבייקון המטוגן ואת הבשר, מערבבים עם הירקות, מוסיפים יין, סילאן וסויה.

מכסים עד גובה התבשיל בציר עוף, מביאים לרתיחה עדינה, מכסים, ונותנים להתבשל כחמש-שש שעות.

מדי פעם בודקים ומתקנים טעמים כנדרש.

תבשיל נקניקיות ברוטב מנצח לילדים

זוהר הררי

מצרכים:

1 חבילת נקניקיות עוף

2 בצלים

3 תפוחי אדמה

1 בקבוק רסק עגבניות/עגבניות חתוכות

1 חבילה קטנה רסק עגבניות מרוכז

מלח, פלפל, פפריקה מתוקה

התבשיל הוא זיכרון ילדות אחר האוכל של
פעם, כשאני הייתי ילדה. ניסיתי לשחזר אותו
לילדיי שלי ואז הפך לאחד האתגורים
האהובים עליהם בבית. הכנה מהירה, בלי
הרבה מרכיבים והכי חשוב - טעים.

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצלים ומטגנים להזהבה.

2. חותכים את תפוחי האדמה לקוביות בינוניות ומוסיפים לסיר.

3. חותכים את הנקניקיות לשליש ומוסיפים לתפוחי האדמה לטיגון קצר.

4. כשהכל זהוב ומטוגן מעט מוסיפים את הרסק ורכז העגבניות ומביאים לרתיחה. מוסיפים מלח, פלפל, פפריקה מתוקה ומעט סוכר. מבשלים עד שתפוחי האדמה מתרככים.

מומלץ להגיש עם פתיתים.



גולש שהצליח

נעמי אלון

מצרכים:

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 4 כוסות מי בשר (המים בהם הבשר התבשל) | 1 קילו צלי כתף חתוך לקוביות |
| 1 כף סילאן | 2 בצלים חתוכים לקוביות |
| 1 כף פפריקה מתוקה | 6 שיני שום פרוסות |
| 1 כפית פטרוזיליה יבשה | 1 פלפל אדום חתוך לרצועות |
| כפית וחצי מלח | 2 גזרים חתוכים גס |
| 1/2 כפית פלפל שחור | 4-5 תפוחי אדמה חתוכים גס |
| | 1 כוס עגבניות מרוסקות |
| | 1 כף רסק עגבניות |



אופן ההכנה:

לחמם סיר עם כף שמן ולטגן את הבשר.

למזוג מים רותחים לכיסוי הבשר ולבשל 10 דקות.

להעביר הכל לקערה או לסיר אחר.

בסיר שבישלנו בו את הבשר, לחמם 2 כפות שמן ולטגן את הבצל.

כשהבצל שקוף להוסיף שום ולטגן עוד דקה.

להוסיף את כל החומרים, כולל 3 עד 4 כוסות ממי הבשר, ואת הבשר, מלבד תפוחי אדמה, ולבשל במשך שעהיים.

להוסיף תפוחי אדמה ולבשל עוד כשעה וחצי או יותר.



פילאו

שושקה שטיינהרדט

מצרכים:

2 בצלים גדולים

4 גזרים

מעט קינמון

4 כוסות אורז

2/3 כוס שמן

1/2 קילו בשר אדום רך - בשר גולש, בשר של שריר או כתף

אופן ההכנה:



לברור את האורז אם הוא לא נקי ולשטוף אותו היטב במסננת.
אחרי הרחיצה לשים בסיר חופן מלח חצי כף ולהשרות את האורז.
לחתוך את הבצל לפרוסות דקות ולטגן עד שהוא זהוב לא חום.
לשים את הבשר אחרי שהוא שטוף היטב ועם מעט מלח, לשטוף מהמלח ולטגן עם פלפל שחור וטיפה מלח ולכסות.
להשאיר על אש קטנה או בינונית מדי פעם להוסיף מים.
בינתיים מכינים את האורז וקולפים את הגזר, חותכים לרצועות דקות ומשאירים בצד.
הבשר מתבשל עד שנהיה רך בין חצי שעה לשעה.
אם יש עוף, להוסיף את העוף לפני שהבשר לגמרי בשל, עוף צריך להתבשל חצי שעה.
כשהכל מבושל מוציאים עם כף מסננת לתוך קערה ומכניסים את הגזר החתוך.

לבשל כ-10 דקות רבע שעה. להוסיף חצי מהכמות ולהוסיף לבשר שתהיה כמות של 5 כוסות.
לשים בסיר מים שתהיה כמות של חמש כוסות סך הכל עם הרוטב שיש בסיר.
כשהמים רותחים לשים כפית מלח ולטעום שהמים יהיו קצת מלוחים.
לשטוף את האורז ולשפוך את המים.
לשים את האורז בסיר ולכסות על אש בינונית.
אחרי שזה רותח וסופג את המים (לא יבש לגמרי) לעשות גומה בתוך האורז ולשים את הבשר והכל בסיר.
אפשר להשאיר את העוף בחוץ לא בסיר.
לכסות את הבשר עם האורז ולפזר על זה מעט קינמון.
לכסות עם המכסה ולהשאיר על אש קטנה כחצי שעה.
להכניס ביצים עם קליפה לביצים קשות.

תבית

דורון צמח

מצרכים ל-10 מנות:

- 10 ירכי עוף (כולל העור) או 20 שוקי עוף או כנפיים בהתאם למספר הסועדים
- 2 בצלים גדולים חתוכים גס
- 4 שיני שום שלמות
- 2 עגבניות בשלות מרוסקות במעבד מזון
- 2 כוסות אורז יסמין
- 2 כפות גדושות רסק עגבניות
- 3 מקלות קינמון
- כ-5 שיני הל שבורות
- 1 סלסלת פטריות שמפיניון
- בהרט, מלח ופלפל לפי הטעם
- 1/4 כוס שמן צמחי
- 6 כוסות מים רותחים
- 1 ראש כרוב חלוט במי מלח או במיקרוגל

מתכון זה נוצר לאחר אינספור מתכונים שנוסו, למעשה אחרי כל פעם שהכתי שיתית מעט, שיפתי או הוספתי מרכיב.

התבית מתאים להכנה בכמויות גדולות, ולכן לא מתחמים בעוף שלם, אלא בשוקיים, ירכיים ואפילו ניתן להשתמש בכנפי עוף.

במתכון המקורי של הסכתות מעירק מתחמים בחלקי פנים, בעיקר קורקנים. הוצאתי אותם מכיוון שקשה למצוא אותם במדפי הסופר, אולם ניתן להוסיף לבבות עוף במקומם.

את המתכון הזה מכינים בסיר גדול מתאים לבישול על הגז ובהמשך בתנור האפיה. אופציה טובה היא עצם בקר להעצמת הטעם.

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל בחצי מכמות השמן עד קירמול (צבע חום) ומוסיפים לכשתי דקות את הפטריות והשום. מוציאים את הבצל, הפטריות והשום, ושמים את העוף בסיר עם שאר השמן. "סוגרים" את העוף מכל הכיוונים. מוסיפים לסיר את הבצל המטוגן, העגבניות המרוסקות, רסק העגבניות, התבלינים (כולל שיני הל ומקלות הקינמון) וכוס מים ומביאים לרתיחה. משאירים בסיר להתבשל כ-15 דקות ברתיחה איטית. שמים את שאר המים הרותחים ואת האורז בסיר, מערבבים ומביאים לרתיחה. משאירים על הגז כ-10 דקות במכסה סגור. מורידים מהגז ולוקחים את הכרוב החלוט, משמנים אותו קלות ומרפדים את התבשיל בו וממליחים. לכסות היטב את התבית בנייר אפייה ולהכניס בתנור טורבו בלבד למשך 6-12 שעות. בשעה הראשונה בחום של 180° ולאחר מכן להנמיך לחום של 110°. ניתן להחליף את הכרוב החלוט בפרוסות עגבניות שמכסות את התבית מלמעלה למניעת התייבשות.

חמין

אלה בן צבי

מצרכים:

1/2 חבילת חומוס
1/2 חבילת שעועית לבנה
1/2 חבילה חיטה (אפשר יותר לחובבים)
1 בצל גדול
1 ראש שום מופרד לשיניים מקולפות
ביצים - כמה שרוצים
5-6 תפוחי אדמה מקולפים וחצויים
נתח מספר 5

תוספות:

גזר
בטטה
כל דבר אחר שאתם אוהבים לבישול ארוך

תבלינים:

2 כפות אבקת מרק
1 כף גדושה פפריקה מתוקה
1 כף שטוחה מלח
2 כפות דבש או סילאן

אופן ההכנה:

להשרות חומוס, שעועית וחיטה בכלים נפרדים לילה לפני ההרכבה, להחליף מים פעמיים - שלוש.

בסיר גדול שיכול להכנס לתנור על הגז מטגנים בצל.

כשהבצל מתחיל להזהיב מכניסים את נתח הבשר לסגירה מכל הכיוונים.

שוטפים את כל הקטניות, מערבבים בקערה את החומוס והשעועית.

מורידים את הסיר מהגז לאחר שהבשר סגור ומוציאים אותו.

בתחתית הסיר שופכים שכבה של חומוס ושעועית, בערך חצי מהכמות.

מניחים את הבשר ומסדרים סביבו את תפוחי האדמה, הביצים ושיני השום.

אני אוהבת לעשות "כיס" עם חיטה בלבד ואת שאר החיטה לערבב עם החומוס והשעועית.

כשסיימנו לסדר הכל שופכים את שאר הקטניות מעל.

בקערה שמים את כל התבלינים ושופכים עליהם מים רותחים בכדי שהכל ימס ויתערבב.

מחזירים את הסיר לאש קטנה מאוד, שופכים מלמעלה את התבלינים ומוסיפים מים רותחים עד לכיסוי מלא.

מבשלים על אש קטנה כשעה ומעבירים לתנור שחומם ל-80° לכל הלילה.
חשוב לשים לב שהמכסה אטום טוב.

בבוקר בודקים את כמות המים (צריך לראות מים מבעבעים בין כל המצרכים), טועמים ומתקנים תיבול. מחזירים לתנור להמשך אפייה לעוד שעתיים שלוש.



במיה עם בשר חמוץ מתוק

יעל אדמתי

מצרכים:

1 ק"ג קוביות בשר

1 חבילת במיה

2 כפות שמן

2 כפות רסק עגבניות

1 כפית פפריקה מתוקה

נענע מיובשת (לא חובה)

4 שיני שום חתוכים קטן

2 כפות סוכר או סילאן

1/4 כפית מלח לימון (אפשר מיץ לימון)

1 כוס מים (אפשר להוסיף מעט יותר, שלא יהיה דליל וגם לא סמיך)

אמא שלי הבשלנית הכי טובה ויש לה ידי זהב, כשמגיעים אליה ניגשים ישר למטבח ולסירים, מלקקים את האצבעות וניגשים לקחת עוד או עומדים מעל הסיר ואוכלים.

המתכונים שלה הם מהמטבח העיראקי. אף פעם אינם מדויקים והם כמו כל שאר הסבתות קצת מזה וקצת מזה...

רצוי לדייק טעמים בסוף הבישול לחמוץ מתוק.



אופן ההכנה:

לבשל את הבשר בישול קל עד שהדם יוצא.

בסיר נפרד לבשל את כל שאר החומרים.

להוסיף את הבשר ולבשל יחד על אש נמוכה.

בסוף הבישול לפזר מעט עלי נענע.



קבב ביתי

סיגל קראוניק



מצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- 1 בצל גדול קצוץ (אפשרי גם מטוגן)
- 1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה
- מלח
- 1 כפית כמון
- 1 כפית בהרט
- 1 כפית שטוחה סודה לשתייה + 1/2 כוס מים



אופן ההכנה:

- לערבב לפי סדר המצרכים.
- ללוש היטב.
- ליצור קציצות קבב.
- ניתן להקפיא ולהוציא בהתאם.

ספרינג רולס עוף

משפחת וולך

מצרכים:

1 חבילת פרגית עוף

1 צרור כוסברה

1/2 צרור בצל ירוק

עלי נענע, ג'ינג'ר ושום לפי הטעם

גרירת לימון

רוטב סויה לפי הטעם

מעט שמן שומשום

מעט רוטב דגים

חבילת דפי אורז

רוטב:

מיץ מלימון אחד, רוטב סויה, שמן שומשום,

רוטב דגים, מעט סוכר

הגשה:

עלי חסה שטופים ויבשים, עלי נענע, פלפל,

צ'ילי פרוס.

אופן ההכנה:

לקצוץ את הפרגיות ולטגן היטב. לצנן.

לקצוץ ירוקים, ג'ינג'ר, קליפת לימון ושום.

לערבב עם העוף לתבל ברוטב סויה, שמן שומשום ורוטב הדגים.

להרטיב במים דף אורז משני צדדיו.

להניח בחלקו התחתון כ-2 כפות מהמלית. להשאיר שוליים משני הצדדים.

כשדף האורז התרכך לקפל את שני הצדדים על המלית, לקפל את החלק התחתון על המלית ולגלגל.

להגיש בליווי עלי חסה טריים ורוטב לטבילה.

ניתן להשתמש במלית עוף שלא בושלה מראש, ולטגן את הרולים בשמן עמוק או לחילופין למרוח במעט שמן ולאפות בתנור.



עוף שכולם אוהבים

איילת גודארד

מצרכים:

- 6 כרעיים מחולקות לשתיים
- 6 תפוחי אדמה חתוכים גס
- 2 שקיות ערמונים
- 3 בצלים
- לפחות 3 כפות סילאן
- שום כתוש
- 1/2 כוס יין
- 1/2 כוס סויה

כל הנכדים אוהבים והכל
נאמר, כולל העצמות שכל כך
רכות

אופן ההכנה:

- בסיר כבד (קדירה) מטגנים שלושה בצלים, כשהם משחימים להוסיף יין, סילאן, שום וסויה.
- כשהרוטב רותח וקצת מצטמצם, להוסיף את העופות, תפוחי האדמה והערמונים.
- כשמתחילה רתיחה, להכניס לתנור על 160° למשך 5 שעות.



פילה עוף בקארי

ג'רמי ונטע בן דנן

מצרכים:

500 גרם פילה עוף	עשבי תיבול:	תבלינים:
1 בצל גדול	1/2 צרור כוסברה	1 כף קארי
1 פחית קרם קוקוס	1/2 צרור פטרוזילה	1 כפית מלח
1 כף מיץ לימון טרי	1 בצל ירוק	1/2 כפית פלפל לבן
	כמה עלים של נענע	

אופן ההכנה:



לחתוך את הבצל לפרוסות דקות ולטגן במחבת ווק עד שמזהיב.

לנקות את הפילטים ולחתוך לפרוסות בעובי 2 ס"מ.

להוסיף אותם לווק ולתת להם צריבה ראשונה.

לאחר מכן להוסיף את קרם הקוקוס להמשיך להביא לרתיחה במשך 20 דקות.

לאחר 20 דקות ניתן להוסיף את כף הלימון והתבלינים, לערבב טוב ולהמשיך בישול על אש נמוכה עוד כ-20 דקות.

לקצוץ את כל עשבי התיבול ולהוסיף לתבשיל לערבב טוב לכבות את האש להשאיר עם מכסה 10 דקות לפני הגשה לפתיחת הטעמים של העשבי תיבול.

מומלץ לאכול את זה עם אורז או פיתה דקה סטייל פיתה על סג' (זה כבר מתכון אחר 😊)

פסטייה בשרית - מנה מרוקאית חגיגית

איילת בויום

מצרכים:

1 חבילת עלי סיגר או בצק פילו

1/2 ק"ג פרגית או שוקי עוף או חזה עוף

2-3 בצלים גדולים

1 כוס פירות יבשים קצוצים (אני ממליצה על חמוציות ומשמשים)

1/2 כוס אגוזים (מלך, פקאן, פיסטוק)

2 כפות גפרורי שקדים

תבלינים:

מעט מלח

פלפל שחור

2 כפות סילאן

1/4 כפית קינמון

1 חופן פטרוזיליה קצוצה

לקישוט:

אבקת סוכר

מעט טחינה גולמית

מעט סילאן

אופן ההכנה:

מבשלים במים את הפרגית/עוף.

מצננים ומפוררים לקערה.

מטגנים את הבצל עד שמשחים יפה.

מוסיפים את התבלינים, פירות יבשים, 1/4 כוס מים.

מוסיפים את העוף המפורר לעוד 2-3 דקות טיגון קל.

מכבים את הגז ומוסיפים פטרוזיליה.

מצננים.

על עלה סיגר או 2 דפי פילו מניחים כף גדושה מהמלית ומגלגלים.

אפשר לטגן. אני מעדיפה למרוח מעט שמן ולאפות בתנור.

כשהפסטייה מוכנה לבזוק אבקת סוכר, לזלף מעט טחינה גולמית וסילאן.



עוף עם כרישה

אושרת קפיטנוב

מצרכים:

2 כרישה

1 חבילת עופות (שוק וירך)

5 שיני שום פרוסים

תבלינים:

שמן קנולה

פפריקה מתוקה

מרק עוף

כמון

פלפל שחור

החתכון של אמא שלי היקרה
שמחה בן לולו.

אנחנו בבית קוראים לו עוף
יבש מפני שהוא בעצם
חתכשל בלי חיס.

אופן ההכנה:

מוזגים קצת שמן בתחתית הסיר.

פורסים את הכרישה לטבעות קטנות ומפזרים בסיר.

מעל הכרישה מניחים את העוף (חותכים אותו לשניים).

מעל העוף מניחים פרוסות שום, שמן קנולה עם פפריקה מתוקה, מרק
עוף, כמון ופלפל שחור (לפי העין 😊).

מכסים את הסיר ומניחים על אש קטנה.

לאחר כעשרים דקות נועצים מזלג בכל חתיכת עוף שיפריש נוזלים.

לאחר עוד עשר דקות הופכים את העוף.

לאחר עשר דקות נוספות הופכים חזרה וממתינים עד שכל הנוזלים
מצטמצמים.



עראייס

מחול שוש

מצרכים:

1/2 קילו בשר טחון

1 צרור פטרוזיליה קצוצה

1 צרור כוסברה קצוצה

1 בצל בינוני קצוץ דק/ מגורד

4 פיתות

שמן זית

מלח, פלפל, אגוז מוסקט, בהרט- לפי הטעם



אופן ההכנה:

מערבבים את הבשר, עשבי התיבול, הבצל והתבלינים לעיסה אחידה.

חוצים את הפיתות לחצאים וממלאים כל חצי בתערובת הבשר-יש למלא עד קצה הפיתה, ולא להדק בחוזקה את התערובת.

מורחים בנדיבות כל חצי בשמן זית מכל הכיוונים ומניחים על גריל חם, עד להשחמה משני הצדדים.

מניחים גם על הצד הפתוח של הפיתה, ומורידים מהאש.



מומלץ לאכול עם הרבה טחינה

גונדי דן זהר

מצרכים:

לקציצות:

1 קילו חזה עוף טחון

2 בצלים גדולים

300 גרם קמח חומוס או חומוס טחון

1/4 כוס שמן

1 כפית מלח

1 כפית פלפל לבן

1 כף כורכום

1/2 כפית הל

1/2 כוס מים פושרים

למרק:

5 כנפיים עוף

300 גרם גרון הודו

2 בצלים

1 כף שטוחה מלח

1 כף כורכום

1 כפית פלפל לבן

5 לימונים פרסים

אפשר להוסיף לציר המרק צרור פטרוזיליה
ושמיר, לקשור אותם - משדרג את הטעמים

אופן ההכנה:



בקערה מניחים את הבשר, קוצצים דק דק את הבצל, ומוסיפים את התבלינים.

מתחילים ללוש ותוך כדי ערבוב מוסיפים את השמן ולאחר מכן את המים.

ממשיכים ללוש עד שנוצרת עיסה אחידה.

אם יש זמן מניחים ללילה במקרר, אם לא אז רק לכמה שעות.

בסיר גדול מניחים את חומרי הגלם של המרק, מכסים במים ומביאים לרתיחה.

מוסיפים את התיבול, מבשלים כשעה על אש קטנה.

לאחר מכן מסננים את תכולת המרק, משאירים רק את הנוזלים ואת הבצל, ומחזירים לאש.

מוציאים את העיסה מהמקרר (לפחות חצי שעה לפני שמכניסים לתוך הסיר), יוצרים כדורים די גדולים ומניחים בזהירות בתוך המרק.

מבשלים שעה וחצי על אש קטנה.

מומלץ להגיש לצד אורז לבן.



חורשט סבזי

דן זהר

הגונדי והחורשט סבזי הם שני מאכלים ידועים במטבח הפרסי ונחשבים לבולטים שבהם. אצלנו כבר מילדות הם היו מוגשים על השולחן וכולם היו נהנים. בכל פעם כשהסירים מתחממים על הגז יש תחושה כאילו שאנחנו חוזרים לבית של סבתא ויקטוריה (אמא של חיים) בכפר סבא. מקווים שתהנו ותצליחו.

מצרכים:

קילו וחצי צוואר בקר חתוך לקוביות קטנות	עשבי תיבול:
1 כוס גדולה שעועית אדומה (משרים בקערה עם מים ללילה במקרר)	2 צרורות פטרוזיליה
7-8 לימונים פרסיים	1 צרור כוסברה
3 בצלים קצוצים	1 צרור שמיר
1 לימון סחוט	1 צרור שמבלילה (לא חובה אבל מוסיף המון)
3-4 כפות שמן זית	1 צרור טרה (אם לא משיגים אפשר במקום בצל ירוק)
מלח ופלפל שחור לפי הטעם	

אופן ההכנה:

שעועית: שמים את השעועית בסיר, מכסים במים, מביאים לרתיחה, מבשלים עוד 10 דקות, מסננים ומניחים בצד.	כמה דגשים וטיפים: חשוב לשטוף היטב את עשבי התיבול. לאוהבי החמוץ ניתן להוסיף עוד לימון. להצלחת התבשיל כדאי מאוד להשקיע ועשבי התיבול שהם בעצם החלק העיקרי בתבשיל. את עשבי התיבול הפרסיים ניתן לקנות בשוק הכרמל או בלוינסקי. מומלץ להגיש לצד אורז לבן. חורשט סבזי זה תבשיל הדגל במטבח הפרסי. פירוש השם חורשט סבזי - תבשיל עשבים
תבשיל: בסיר גדול מחממים שמן זית, מוסיפים את הבצל הקצוץ, ומטגנים 5 דקות. מוסיפים את הבשר ומטגנים עד להשחמה. מוסיפים את הלימונים הפרסיים לאחר שעושים בהם חור קטן. מוסיפים מלח ופלפל שחור. מוסיפים את השעועית ומכסים במים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה שלוש שעות או עד שהבשר מתרכך.	עשבי תיבול: קוצצים דק-דק את כל עשבי התיבול, מטגנים אותם שתי דקות במחבת נפרדת עם קצת שמן זית, ומוסיפים לתבשיל. מבשלים עוד 20-30 דקות, מתקנים תיבול, והחורשט מוכן.

גורמה סבזי - תבשיל פרסי עם אורז

דליה ברקאי

אופן ההכנה:

אפשר צמחוני - ואז מטגנים את הבצל, מוסיפים את כל המצרכים האחרים.

בסיר ראשון:

מטגנים בסיר 2 בצלים גדולים קצוצים לזהוב.
מוסיפים בשר קוביות (כקילו) - אני אוהבת עוף ירכיים.
מוסיפים מלח, פלפל, כורכום (שמינית כפית).
כ-200 גרם שעועית אדומה (מבושלת או שרויה לילה).
והכי חשוב: 5-10 (תלוי בגודל) לימונים פרסיים
שחורים דפוקים (אפשר לקנות בכל חנות תבלינים).
להוסיף מים רותחים כחמש כוסות.
לבשל על אש נמוכה כחצי שעה.



בריא! בריא!

בסיר נוסף:

שמן חם, בצל קצוץ לזהוב.
להוסיף שתי חבילות פטרוזיליה קצוצה, חבילת שמיר, כוסברה ובצל ירוק קצוץ.
להוסיף 1-2 חבילות סלרי קצוץ.
מבשלים כחצי שעה (עם כוס מים רותחים) עד שהצבע מתכהה ומעבירים לסיר הבשר.
מבשלים כשעתיים (עוף פחות), לערבב מדי פעם.
לטעום ולהוסיף תיבול ומיץ מלימון טרי (הלימון הפרסי מריר מעט).
להגיש לצלחת על אורז לבן.

אורז לבן:

אפשר לקחת מחדר האוכל ואפשר לבשל בבית.
2-3 כוסות אורז לבן לסיר עם מים רותחים כחמש דקות לשטוף את האורז.
בסיר שמן, מלח וכורכום.
להוסיף פרוסות תפוחי אדמה יבשים ולטגן.
להוסיף את האורז על אש בינונית וכשיש אדים - להנמיך את האש.
מדי פעם להוסיף מכוס מעט מים ושמן - כד שהאורז לא יהיה יבש מדי.
לבשל כ-40 דקות.



קינוחים

טרבדוס - עוגיות טורקיות בסירופ סוכר

חן שורק



מצרכים:

לבצק:

1 כוס שמן
1 כוס מים
1 שקית אבקת אפייה
1 שקית אבקת וניל
1 כף סוכר
1 כפית קינמון
1/4 כפית סודה לשתייה
קמח לפי הצורך

למילוי:

בוטנים/שקדים טחונים
1 כפית קינמון
2 כפות סוכר

מצרכים לסירופ:

2 כוסות סוכר
2 כוסות מים



אופן ההכנה:

מערבבים את המצרכים לבצק עד ליצירת בצק אחיד.
מרדדים את הבצק בעזרת מערוך.
חותכים את הבצק לעיגולים בעזרת כוס.
מערבבים את כל המצרכים למילוי.
על כל עיגול מבצק שמים כפית מילוי אחת.
סוגרים את עיגולי הבצק מהצדדים.
מסדרים על תבנית עם נייר אפייה.

מכניסים את העוגיות לתנור שחומם ל-250° עד שהעוגיות מזהיבות.
בסיר מכינים את הסירופ עד שהוא הופך לתערובת אחידה ודביקה.
מכניסים את העוגיות לתוך סיר הסירופ לשתי דקות ואז מוציאים (עושים את זה עד שכל העוגיות שהו בסירופ).
מסדרים את העוגיות על מגש ושופכים את הסירופ שנשאר על העוגיות ואוכלים.



עוגיות אגוזים עם שוקולד

מרסל פרייליך



מצרכים:

לתחתית האגוזים

400 גרם אגוזים טבעיים (לשלב בין אגוזי מלך, פקאנים, שקדים, קשיו ומה שאוהבים).

6-8 כפות סילאן 100% טבעי וללא תוספת סוכר, או דבש.

לציפוי

100 גרם עיסת קקאו טבעי (100% קקאו).

50 גרם חמאת קקאו טבעית.

1 כף סירופ מייפל (100% טבעי).

4 כפות שמן קוקוס בכבישה קרה.



ללא גלוטן, ללא אפייה וללא תוספת סוכר

אופן ההכנה:

שלב א: הכנת תחתית האגוזים

1. מרסקים ושוברים את האגוזים במעבד מזון בפולסים, ולא לטחון.
2. להוסיף את הסילאן ולאחד עם האגוזים בפולסים.
3. לשטח על תבנית פיירקס את התערובת, להדק וליישר.
4. מכניסים למקפיא.

שלב ב: הכנת השוקולד וציפוי

1. בשיטת בן מארי מתיכים ("ממיסים") עיסת קקאו וחמאת קקאו.
2. מוסיפים שמן קוקוס ומייפל ומערבבים היטב.
3. שופכים מעל תחתית האגוזים.
4. מקפיאים להתמצקות השוקולד.
5. חותכים לריבועים בגודל הרצוי.

טעים להפליא! לא להפריז! 😊

קצפיות ענת גתי



מצרכים:

1 כוס חלבונים

2 כוסות סוכר

2 סוכר וניל

אופן ההכנה:

מערבבים הכל בסיר ומחממים על הגז תוך כדי ערבוב עד שהסוכר נמס.

מעבירים לקערת המיקסר ומקציפים כשעה עד שהקצף קשה.

על נייר אפייה בתוך תבנית יוצרים צורות ומכניסים לתנור שמכוון לטמפרטורה של 50° עד 70° ל-6 עד 12 שעות.

הקצפיות מוכנות כאשר הן יורדות מנייר האפייה.

(ניתן לפזר על הקצפיות סוכריות קישוט לפני ההכנסה לתנור).



מעמולים

ערה ואברומי כץ



מצרכים:

2 חבילות מרגרינה רכה

2 שקיות אבקת אפייה

2 שקיות סוכר וניל

3/4 כוס מים

5-6 כוסות קמח

אופן ההכנה:

לשים עד שמתקבל בצק אחיד.

מרדדים או ממלאים במילוי הרצוי.

מגלגלים את הבצק ואופים עד להזהבה.

מומלץ לחתוך לאחר האפייה.

בעבע - עוגיות תמרים של כרמלה צמח

חן צור

מצרכים:

לבצק:

50 גרם שמרים טריים או שתי כפות שמרים יבשים
3/4 כוס מים פושרים (ניתן להוסיף מים לפי הצורך)
2/3 כפית מלח
2 כפות סוכר
200 גרם מרגרינה או חמאה
3 כפות שמן
5 כוסות קמח

למילוי:

1 כף שמן
500 גרם תמרים מגולענים
וטחונים או קצוצים דק

חומרים לציפוי:

1 ביצה טרופה
שומשום

אופן ההכנה:



1. לערבב את כל חומרי הבצק, לכסות ולהתפיח למשך שעה.
אם משתמשים בשמרים טריים - לערבב עם מעט מים וסוכר
ולהתפיח לפני שמערבבים עם שאר החומרים.

2. חימום התמרים למילוי:

אפשרות אחת (המסורתית): לחמם שמן במחבת, להוסיף את התמרים ולערבב לתערובת רכה. להיזהר לא לשרוף את התמרים.
ניתן להוסיף מעט מים במידה והתערובת יבשה.
אפשרות שנייה (במיקרו): לחמם את התמרים עם כף שמן במיקרו, להזהר לא לחמם יותר מדי.



3. לחתוך חתיכה מהבצק, ליצור כדור בקוטר 3 סנטימטר, ליצור במרכז גומה ולדחוס כפית מלאה מלית תמרים. לסגור סביב עם הבצק.

4. מהדקים ומשטחים את הכדור בעזרת מערוך לעוגיה בקוטר 6 סנטימטר בערך ובעובי של פחות מסנטימטר אחד (אל דאגה הן תופחות מעט באפיה). אין צורך לקמח את משטח העבודה או את המערוך, הן לא נדבקות.

5. לסדר את העוגיות בצפיפות בתבנית משומנת, לדקור אותן מספר פעמים במזלג, למרוח ביצה ולפזר שומשום בנדיבות.

6. לאפות בתנור שחומם מראש ל-200°, במשך 10 עד 15 דקות, עד שהן מזהיבות. להקפיד שלא ישחימו יותר מדי!

עוגיות מעמול

יונה כהן

מצרכים:

לבצק:

200 גרם חמאה

1 כוס שמן

1 כוס מיץ תפוזים טבעי

2 אבקת אפייה

2 סוכר וניל

6 עד 7 כוסות קמח

למרוח על הבצק:

ממרח תמרים

ממרח שוקולד

אגוזי מלך מרוסקים



אופן ההכנה:

לחלק את הבצק לחמישה חלקים.

לרדד כל חלק על משטח מקומח.

למרוח ממרח תמרים, מעל ממרח שוקולד ומעל אגוזים.

להכין רולדה לחתוך ולהניח על תבנית אפייה.

לאפות בערך רבע שעה בחום של 180° .



עוגיות שילדים אוהבים (וגם מבוגרים)

דקל שלו



מצרכים:

100 גרם חמאה רכה

1 ביצה

1/2 כוס סוכר לבן

1 כפית תמצית וניל

2 כוסות קמח

1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:

בקערה גדולה שמים- חמאה, ביצה, סוכר וניל לערבב בעזרת כף עץ לתערובת אחידה.

להוסיף קמח ומלח ולערבב היטב.

כשנוצר בצק לשים עם הידיים ומאחדים לכדור אחד.

מעבירים את הכדור לניילון נצמד ומניחים במקרר למינימום חצי שעה (כך קל יותר לעבוד עם הבצק).

מחממים תנור ל-170°.

מרדדים על משטח מעט מקומח וקורצים צורות.

ניתן לקשט בסוכריות עדשים או סוכר חום דחוס.

אופים 10-15 דקות עד שמזהיב.

מצננים לחלוטין ושומרים בקופסא אטומה.

את הבצק אני מכינה עם חצי
קמח לבן וחצי מכוסאין חלוא



עוגיות צבעוניות על מקל

עדי וייס

מצרכים:

130 גרם חמאה רכה

3/4 כוס סוכר

1/4 כפית מלח

2 כפיות תמצית וניל

1 ביצה

1 ו-1/4 כוסות קמח

1/4 כפית אבקת סודה לשתייה

1/3 כוס סוכריות צבעוניות קטנות

סוכריות קטנות בכל מיני צורות/ עדשי שוקולד- לקישוט

20-30 מקלות ארטיק - תלוי בגודל העוגיות (ניתן להשיג בכל חנות יצירה)

עוגיות מסוחכות, צבעוניות וטעימות

כחיוחד!

מוחלל להכין יחד עם הילדים.

אם אין לכם מקלות - מחש לא נורא.

העוגיות יצאו מצוינות גם כך.

אופן ההכנה:

בקערת מיקסר עם וו גיטרה שמים חמאה, סוכר, מלח, תמצית וניל וביצה ומערבבים עד לקבלת מסה אחידה.

מוסיפים קמח ואבקת סודה לשתייה ומעבדים עד שנוצר בצק חלק.

מוסיפים סוכריות צבעוניות קטנות ומערבבים עד שהן מפוזרות באופן אחיד בבצק.

יוצרים מהבצק כדורים קטנים (אם הבצק רך מידי- אפשר להכניס למקרר לשעה), נועצים בכל כדור מקל, משטחים מעט ומפזרים על כל עוגיה סוכריות לקישוט. מהדקים קלות את הסוכריות עם היד כך שינעצו מעט בבצק ולא יפלו.

מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים כ-10 דקות, בתנור שחומם ל-180°, עד שהעוגיות מעט זהובות.

מצננים היטב ואוכלים בהנאה!



צ'וקלט צ'יפס קוקיז של ריטה פוקס

ליה ביקל

מצרכים:

200 גרם חמאה רכה

1/2 כוס סוכר לבן

1/2 כוס סוכר חום

1 כפית תמצית וניל

2 ביצים

2 כוסות קמח

1 כפית סודה לשתייה

1 חבילה אופנהיימר שוקולד צ'יפס



העוגיות המפורסמות של ריטה פוקס. שנים חשיתי שמדובר בחתכון סודי שידוע רק לה, כי היא הייתה מכינה אותו מהראש ולא ראיתי חתכון כתוב בשום מקום.

עד שיום אחד היא גילתה לי שמדובר בחתכון שמופיע בגב האריזה של השוקולד צ'יפס של אופנהיימר.

אבל אם כן, למה כשאני מכינה אותן הן אף פעם לא יוצאות לי כמו שלה?

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180°.

2. במיקסר מערבבים יחד סוכר וחמאה לתערובת אוורירית.

3. מוסיפים ביצים ותמצית וניל ומערבבים לתערובת אוורירית אך יציבה.

4. מוסיפים קמח וסודה לשתייה ומערבבים רק עד לקבלת תערובת אחידה.

5. מוסיפים את השוקולד צ'יפס בבחישה ידנית.

6. מניחים מבצק העוגיות על תבנית מרופדת בנייר אפייה בעזרת כפית. (רצוי לקרר את הבצק קצת אבל לא חובה). אופים לא יותר מ-12 דקות.

מגישים עם כוס חלב ליד.



עוגיות של דיתי

נעם יצחקי

מצרכים:

לבצק:

- 3 כוסות קמח
- 1 כפית אבקת אפייה
- 200 גרם חמאה קרה, חתוכה לקוביות
- 4 חלבונים
- 4 כפות סוכר
- 1 שקית סוכר וניל (לא הכרחי אם אין)

לקצף:

- 4 חלבונים
- 3/4 כוס סוכר
- 1 אינסטנט פודינג בטעם וניל



1 שקית שוקולד צ'יפס (או מטבעות שוקולד מריר/ שוקולד מריר קצוץ)

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180°.
2. לשים את כל חומרי הבצק לבצק אחיד (מומלץ במיקסר עם וו גיטרה). זה לוקח קצת זמן כי הבצק מבוסס על זה שהחמאה לאט נמסה ומאחדת את כל החומרים (בסוף התהליך יש גושי בצק גדולים, שצריך לאחד בידיים לגוש אחד). באמצע הלישה, כשהתערובת עוד פירורית אבל לא לגמרי בצקית, עוצרים את המיקסר מוציאים 2-3 כפות של פירורים, כדי לפזר מעל הקצף.
3. משטחים את הבצק בתבנית מלבנית גדולה (שכבה של בערך 1 ס"מ) ושולחים לתנור.
4. בזמן שהבצק בתנור, שוטפים את הקערה של המיקסר מהבצק ומקציפים את חומרי הקצף, עד שמתקבלת תערובת אחידה ומוקצפת (בערך 3-4 דקות) – כזו שכאשר מרימים את בלון ההקצפה נשארת באוויר (אבל לא נוקשה מדי).
5. כשהקצף מוכן מוציאים את התבנית מהתנור ומורידים את החום של התנור ל-110° בערך. הבצק צריך להיראות אפוי, אבל בהיר.
6. מפזרים על הבצק שקית של שוקולד צ'יפס באופן שווה ועל השוקולד צ'יפס מורחים את הקצף. זה חלק קצת טריקי כי השוקולד נמס מהחום של הבצק, אז צריך לעשות את זה בעדינות, ולאט לאט "לכבוש" שטחים מהתבנית, עם כף.
7. אחרי שכל התבנית מכוסה בקצף מפזרים בעדינות את פירורי הבצק ששמרנו בצד על הקצף ושולחים לתנור לעוד 15-20 דקות (בערך) עד שהקצף מקבל גוון אפוי וגם הפירורים.

עוגיות אמרטי אפרת חצרוני

מצרכים:

3 כוסות (300 גרם) שקדים מולבנים טחונים דק (קמח שקדים).

1/2 כוס סוכר

קליפת לימון מגורדת מלימון גדול או תפוז

3 חלבוני בגודל L (לכמות כפולה לשים 5 חלבונים)

1 כף דבש נוזלי



לציפוי:

1/2 כוס פרוסות שקדים דקות, שבורות גס

1/3 כוס אבקת סוכר

סוכאן אכני נתנה
לי את המתכון

אופן ההכנה:

לערבב היטב את הסוכר והשקדים הטחונים, להקפיד שלא יהיו גושים.

להוסיף את גרידת הלימון תוך כדי מעיכה עם קורט מלח.

במיקסר לשים את החלבונים + דבש ולהקציף.

במהירות גבוהה עד קבלת קצף רך אך יציב.

לערבב הכל יחד.

ליצור עיגולים לעטוף בשבבי השקדים ואבקת הסוכר.

לאפות בחום 160° כ-15 דקות.



פאי לימון בניחוח בזיליקום

גולן אביטבול

זה המתכון לפאי לימון לכל מי שלא אוהב עוגות לימון אולי בגלל הבזיליקום שלוקח את הפאי לכיוון אחר לגמרי. על פניו המתכון נראה טכני ומסובך אך מדובר רק בבצק פריך (יש מוכן במרכזיות) וקרם שרק צריך לשמור שלא יהפוך לחביתה. זה הקינוח שממיר את דתם של כל מתנגדי עוגות הלימון, וגם את כל אלו הנמצאים בתהליך זה או אחר של דיאטה.

מצרכים:

בצק פריך - אפשר לקנות מוכן או להכין בעצמכם.
מד חום למזון - חשוב מאוד שיהיה במטבח ואם אין זה הזמן לקנות!

קרם לימון בזיליקום:

180 גרם מיץ מלימון ירוק (ליים)
קליפת לימון מגוררת מ-4 לימונים ירוקים קטנים (יש להקפיד לגרר רק את החלק הירוק)
20 גרם פרחי בזיליקום אני מעדיף את הסוג האורגני (זה שגדל אצל השכנים)
3 ביצים בגודל M
170 גרם סוכר דק (אם אין אז סוכר רגיל)
200 גרם חמאה חתוכה לקוביות



אופן ההכנה:

קלתית:

משתחים את הבצק בין שני ניירות אפייה ומכניסים לשעתיים למקרר.

לאחר שעתיים מרדדים את הבצק לעובי 3 מ"מ אם מכינים טארטלטים.

קורצים עיגולים מהבצק בגודל המתאים לרינג או לתבנית הטארט/טארטלט כולל כיסוי הדפנות.

מניחים את הרינג על תבנית מרופדת בנייר אפייה ומורחים אותו בחמאה רכה. מניחים את הבצק ברינג, כך שיכסה את התחתית ואת הדפנות. מסירים את עודפי הבצק.

מומלץ מאוד להכניס את התבניות בשלב זה ללילה במקרר.

יום לאחר מכן מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180° לכ-20 דקות, עד להזהבה. ומניחים בחוץ כדי שיתקרר.

קרם לימון:

בסיר בינוני מערבבים את מיץ וקליפות הלימון. בקערה נפרדת טורפים את הביצים והסוכר ויוצקים לסיר.

מחממים על האש קטנה - פה צריך להשתמש במד חום על מנת להגיע ל-83°, מעבר ל-85° הקרם יהפוך לחביתה!

מסננים מיד על מנת לאסוף את כל הלימון, בזיליקום ושאריות הביצה שנקרשה ומניחים בצד למספר דקות עד שהקרם מגיע ל-60° או טיפה פחות. מוסיפים את החמאה וטורפים עד להמסה מלאה.

מסננים את הקרם בשנית, מכסים בנילון נצמד (ישירות על הקרם כדי שהוא לא יתחמצן) ומכניסים למקרר למשך הלילה.

הרכבה:

ממלאים את הטארט שהתקרר בקרם הלימון ומיישרים יפה יפה. למהדרין ניתן בשלב זה לגרר קצת קליפת לימון ולהניח מספר עלי בזיליקום. **למקצוענים:** זה הזמן לפזר מספר פרחי בזיליקום מעל הכל.

שטרודל תפוחי עץ

יונה פריקר



מצרכים:

1 חבילת מלאווח

לכל מלאווח תפוח וחצי, כף וחצי סוכר כף וחצי פירורי לחם או פירורי עוגיות



אופן ההכנה:

מפשירים את המלאווח.

מחממים תנור ל-180°.

מפזרים קצת קמח על משטח ופותחים עלה של מלאווח עם מארוך למלכן.

מקלפים תפוחי עץ, מוציאים את הליבה וחותכים לקוביות קטנות בגודל 1 ס"מ בערך.

מניחים את ריבועי התפוח באמצע עלה המלאווח לאורכו.

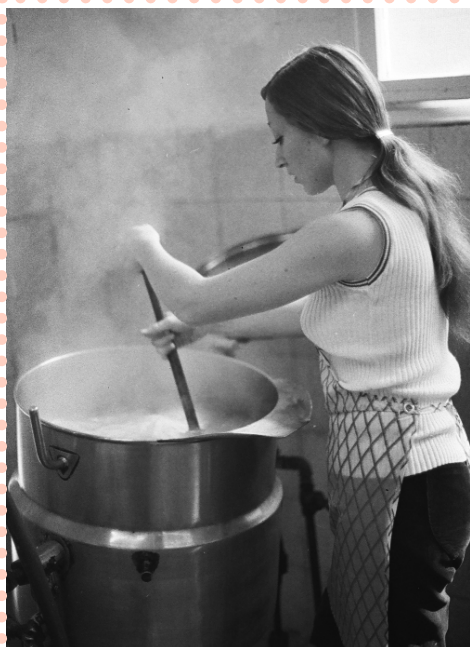
על התפוחים מפזרים 1 וחצי כפות פירורי לחם ועליהם 1 וחצי כפות סוכר.

מגלגלים ושמים בתבנית מרופדת בנייר אפייה.

מסיימים לגלגל את כל השטרודלים (4 או 5). כשכל השטרודלים בתבנית חורצים עליהם חריצים עדינים בעזרת סכין.

מכניסים לתנור ל-25 או 30 דקות בערך עד שצבעם זהוב בהיר.

מוציאים מהתנור ונותנים למאפה להתקרר. אח"כ מפזרים אבקת סוכר.



שטרודל | פירושקי של סבתא פאני

ילנה סטולבה

מצרכים:

החומרים לבצק:

שלוש וחצי כוסות קמח
250 גרם חמאה או מרגרינה רכה
1/2 כפית מלח
1 ביצה
3/4 כוס מים
2 כפות חומץ



אופן ההכנה:

אופן הכנת הבצק:

שמים בקערה גדולה את הקמח, החמאה והמלח. מוסיפים 3/4 כוס המים את הביצה ומערבבים. אחרי הערבוב מוסיפים את החומץ. מוסיפים את המים עם החומץ והביצה לקערה ולשים היטב. מחלקים את הבצק לחמישה כדורים, שמים בניילון לשעתיים במקרר (אפשר גם להשאיר ליותר זמן במקרר).

אופן הכנת המילוי:

המילוי יכול להיות מתוק או מלוח.

למילוי המתוק (שטרודל):

חותכים תפוחים ירוקים ומבשלים אותם מעט עם קצת דבש. מוסיפים חמוציות ואגוזים. מוציאים את הבצק מהמקרר ומרדדים אותו לעלה דק. שמים בקצה הקרוב אלינו את המילוי וסוגרים על ידי גלגול. סוגרים את הבצק גם מהצדדים. שמים את השטרודל בתבנית על נייר אפייה. בעזרת סכין, חורצים פסים על השטרודל מלמעלה, מורחים חלמון ביצה ואופים כ-35 דקות.

למילוי המלוח (פירושקי):

אפשר להכין מילויים שונים למשל תפוחי אדמה מעוכים עם בצל מטוגן, או כרוב מטוגן או קוביות בטטה שטוגנו על המחבת עם מעט שמן ועם שום או גבינות קשות שונות. מרדדים את הבצק לעלה דק. שמים בקצה הקרוב אלינו את המילוי וסוגרים על ידי גלגול. סוגרים את הבצק גם מהצדדים. לפני האפייה עושים שקעים עם האצבע (בערך שבעה שקעים לכל כדור בצק) ואז חותכים לחתיכות לפי השקעים. כל חתיכה סוגרים משני הצדדים ואז הופכים. אופים כ-35 דקות.

שטרודל תפוחים

יוכי אלון

מצרכים:

לבצק שמרים פריך:

30 גרם שמרים

1 כוס סוכר

1 קילוגרם קמח

4 ביצים

1 כוס שמן

1 יחידה מחמאה

קורט מלח

1 כוס מים פושרים עד חמים



למילוי של תפוחי עץ:

קילו וחצי תפוחי עץ חתוכים קטן אפשר
במכשיר שחותך קוביות

1 כף קינמון

1 קליפת לימון מגוררת

1 מיץ לימון אותו לימון

3/4 כוס סוכר

2 כפות גדושות אינסטנט פודינג וניל

כאקוס תפוחי עץ אפשר לארוח
שוקולד, נוטלה, חלבה או רחת
לוקוס

אופן ההכנה:

בצק:

לערבב את השמרים עם הסוכר.

ללוש את התערובת עם הקמח, הביצים, השמן, המחמאה,
המלח והמים הפושרים.

להכין מהבצק שישה עד שמונה כדורים לכסות ולהכניס
למקרר - אני שמה לילה שלם.

מילוי תפוחי עץ:

לבשל על האש את כל החומרים לערבב מדי פעם עד
שיוצאת עיסה אחידה.

לקרר.

לרדד את הבצק.

למרוח את המילוי ולגלגל עד שנראה כמו קרואסון קטן.

לאפות עד הזהבה.



עוגת קוקוס תפוזים כפרית

שולי רחום

מצרכים:

4 ביצים

1 אינסנט פודינג וניל

1 כוס מיץ תפוזים

3/4 כוס שמן

כוס וחצי קמח תופח מנופה

3/4 כוס סוכר

1/2 כוס קוקוס

לקישוט:

1/2 כוס מיץ תפוזים

1/4 כוס קוקוס לקישוט

טיפים מיוחדים - לא לשמן את התבניות.

רצוי להכין עם מיץ תפוזים סחוט.

המתכון הזה תמיד מצליח ומככה אצלי

בסדנת קונדטוריה טיפולית בתחום פיתוח

חוסן אישי והעצמה.

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-170°.

להוסיף סוכר, להקציף היטב.

להוסיף את הנוזלים בזרם דק ואת שאר החומרים.
לערבב כך שלא יהיו גושים.

לשפוך לשתי תבניות אינגליש קייק קטנות (לא לשמן את התבניות).

לאפות בערך 30 דקות או עד שקיסם יוצא יבש עם מעט פירורים.

להוציא מיד מהתנור ולהבריז על העוגה את מיץ התפוזים ומעל לפזר את הקוקוס.



עוגת תפוזים דליה לוי

מצרכים:

6 ביצים

1 כוס סוכר בדיוק לא יותר

כוס ושלושת רבעי קמח

1 אבקת אפייה

1/2 כוס שמן

1 כוס מלאה מיץ תפוזים (אפשר גם מיץ תפוזים קפוא מהכלבו)

2 פקקי תמצית וניל (אפשר גם להוסיף סוכר וניל)

גרידת תפוז (אחד) או גרידת לימון אם אין תפוז



אופן ההכנה:

מפרידים את הביצים - חלמונים וחלבונים.

מקציפים היטב חלבונים עם הסוכר.

מערבבים יחד חלמונים, שמן ומיץ תפוזים.
מוסיפים לאט לאט לקצף ומערבבים לאט.

מוסיפים את הקמח ואבקת האפייה לתערובת.

מערבבים במיקסר במהירות איטית עד שהתערובת אחידה.

אני מעדיפה תבנית עגולה עם חור, אפשר בכל תבנית.

אפייה בלי טורבו! 170° עד 50 עד 60 דקות.

מוציאים והופכים על רשת, מצננים רבע שעה ואז שופכים
בעדינות מיץ תפוזים ממותק קלות.



עוגת פירות יבשים

יסמין רענן

מצרכים:

100 גרם צימוקים לבנים
100 גרם צימוקים שחורים
4 ביצים
7 כפות קמח
3 כפות סוכר

4 כפות סוכר חום
1 שקית אבקת אפייה
4 תאנים יבשות חתוכות
200 גרם אגוזי פקאן

כל פרי יבש מתאים:

תאנים, מנחשים, חמוציות

וכו' - נותן צבע ואסטר



אופן ההכנה:

בתבנית אינגליש קייק.
לערבב את כל המצרים יחדיו.
לאפות כשעה ב-180°.
להוציא מהתנור ולאחר צינון לחתוך דק.

טארט פיסטוק ותאנים

מיכל פאוקר

מצרכים לקוטר 24:

לקרם פיסטוק אפוי:
 100 גרם פיסטוק קלוי (רצוי קלוי אך לא חייב)
 100 גרם חמאה
 100 גרם אבקת סוכר
 20 גרם מחית פיסטוק
 קורט מלח
 קליפת לימון מגורדת מחצי לימון
 1 ביצה
 30 גרם קורנפלור
 15 גרם שמנת

לקרם פטיסייר:
 1 מקל וניל
 100 גרם חלמון
 100 גרם סוכר
 55 גרם קורנפלור
 100 גרם חמאה
 500 מיליליטר חלב

לבצק פריך:
 150 גרם קמח לבן
 100 גרם חמאה חתוכה לקוביות
 50 גרם אבקת סוכר
 1 חלמון ביצה

קולי תאנים:
 350 גרם תאנים
 1/3 כוס מים
 1 כף מיץ לימון
 3/4 כוס סוכר

אופן ההכנה:

בצק פריך:
 במיקסר עם וו גיטרה מערבבים הכל חוץ מהחלמון עד לתערובת פירורית. כשהתערובת נהיית פירורים מוסיפים את החלמון עד לאיחוד מלא של הבצק.

לקרם פיסטוק אפוי:
 טוחנים הכל במעבד מזון ומכניסים למקרר לצינון.

קולי תאנים:
 חותכים את התאנים לקוביות. בסיר מבשלים את התאנים עם המים מיץ הלימון והסוכר עד לרתיחה.

קרם פטיסייר:
 בסיר מרתיחים חלב ווניל. במקביל טורפים בקערה חלמונים, סוכר וקורנפלור. לאחר רתיחת החלב מוסיפים אותו לקערה של החלמונים, הסוכר והקורנפלור וטורפים מיד. מעבירים את התערובת בחזרה לסיר, על אש נמוכה, ומביאים לרתיחה. חשוב כל הזמן לטרוף את התערובת- אחרת יוצרו גושים בקרם. ברגע שהתערובת רותחת (מבעבעת), מורידים מהסיר ומעבירים לקערה. מוסיפים חמאה לתערובת וטורפים עד לאיחוד. מניחים על גבי הקרם ניילון נצמד ומעבירים לקירור מוחלט במקרר (שעה לפחות). לאחר מכן במיקסר עם בלון הקצפה מקציפים את הקרם (לא יותר מדי!) שיקבל קצת אווריריות.

הרכבת הטארט:
 בתבנית מתאימה לפאי או ברינג מסדרים את הבצק הפריך ומכניסים לחצי אפייה בתנור שחומם מראש ל-180° למשך 10 דקות.

לאחר מכן מורחים את קרם הפיסטוק על הטארט ומכניסים לעוד 10 דק בתנור או עד שהקרם משחים קלות.

נותנים לטארט להתקרר ומורחים את הקולי תאנים מכניסים למקרר להתייצבות הקולי ומזלפים את הקרם פטיסייר על הטארט. לוקחים תאנים שטופות, פורסים אותן ומסדרים מעל הקרם פטיסייר.



עוגת ממרח תמרים מהירה

יעל אדמתי

מצרכים:

2 ביצים

1/2 כוס סוכר

3/4 כוס שמן

1/2 קופסת ממרח תמרים

1 כוס קמח תופח

1 כפית סודה לשתייה

1 כפית קינמון

1 כוס מים רותחים

מעט אגוזים

בתקופת הכלניות כחברים נזכרים
שיש להם חברים בבארי ובראע
האחרון חודשים שהם בדרך, עז
שמישים העושה מוכנה.
קלה וטעימה.

אופן ההכנה:

לערבב בקערה עם מזלג או מטרפה ידנית את
החומרים לפי הסדר.

לפצל לשתי תבניות ארוכות.

לפזר מעל אגוזים.

לאפות בחום של 170° במשך 40 דקות.



פאי פקאן מירב ברקאי

מצרכים:

לבצק פריך:

300 גרם קמח

200 גרם חמאה

100 גרם אבקת סוכר

חלבון מביצה אחת

1/4 כוס מי קרח

למילוי:

250 גרם פקאנים

150 גרם חמאה

3 כפות דבש

3 כפות סוכר

1/4 כפית מלח

1/4 כוס שמנת מתוקה

תחיד איכסו העושה הזאת
יוצאת לי קצת שרופה, ובחקרה
(או שלא) כך המספחה שלי הכי
אוהבת אותה.

אופן ההכנה:

במיקסר עם וו גיטרה מערבלים את החמאה, אבקת סוכר והחלבון. כאשר נוצר מרקם קרמי, מוסיפים בבת אחת את הקמח ומי הקרח, ומעבדים רק עד שמתגבש לבצק. מרדדים את הבצק על נייר אפייה לעובי של כ-0.5 ס"מ, והופכים לתבנית. אופים 10 דקות בחום של 180°.

מכינים את המילוי:

שמים בסיר על אש קטנה- חמאה, סוכר חום, דבש ומלח. כשהכל נמס מורידים מהאש ומוסיפים שמנת מתוקה. מסדרים על תחתית הבצק פקאנים ושופכים את הרוטב. אופים 5 דקות על 200°, עד שהרוטב מבעבע.



מנג'ר דה קוקוס (מתכון ברזילאי) לואיז גאז

מצרכים:

4 כפות סוכר

4 כפות קורנפלור גדושות

שקית 100 גרם קוקוס טחון

פחית 400 מ"ל קרם קוקוס

600 מ"ל חלב (לוקחים את פחית קרם הקוקוס הריקה וממלאים פעם וחצי)



לרוטב (אופציונלי):

1 כף סוכר

1 שקית של שזיפים יבשים (100 גרם)

1 כוס מים (200 מיליליטר)

אופן ההכנה:

שמים את כל המצרכים בתוך סיר לבישול.

מבשלים על אש נמוכה עד שמגיעים לקרם סמיך.

כשזה מתחיל לבעבע ממשיכים לערבב עד שמגיעים לקרם סמיך ומכבים את האש.

מצננים ומעבירים למקרר.

רוטב שזיפים יבשים בלי חרצן לבישול:

מבשלים יחד את כל המרכיבים על אש נמוכה.



בסבוסה קוקוס

שרקה כהן



מצרכים:

- כוס וחצי סוכר
- 1/2 כוס מים
- 1 כף מיץ לימון
- 100 גרם חמאה או מרגרינה
- 2 כוסות סולת
- 1/2 כוס קמח
- 1 כפית אפיון
- 1 כוס סוכר טחון
- 100 גרם קוקוס
- 1 כפית וניל



אופן ההכנה:

- לבשל את הסוכר מים ומיץ לימון במשך 7 דקות.
- להמיס את החמאה או מרגרינה.
- לערבב את כל החומרים בכף עץ.
- לחמם תנור ל-180°.

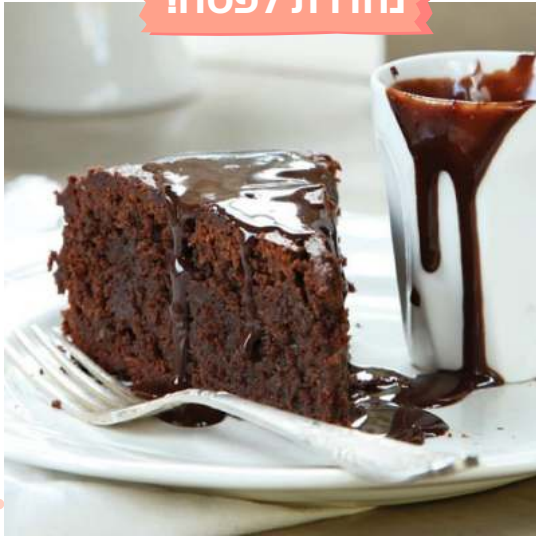
עוגת שוקולד עשירה ללא גלוטן

עינת שמעוני

מצרכים:

- 250 גרם שוקולד מריר קצוץ
- 250 גרם חמאה חתוכה לקוביות
- 250 גרם שקדים טחונים/קמח שקדים
- 6 ביצים מופרדות
- כוס ורבע סוכר

נהדרת לפסח!



אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 180° . משמנים את התבנית בתחתית ובשוליים ומרפדים בנייר אפייה.
2. ממיסים את השוקולד והחמאה. מוסיפים שקדים וחלמונים. מערבבים לתערובת אחידה.
3. מקציפים חלבונים וסוכר כ-5 דקות לקצף יציב. מערבבים רבע מהקצף לתוך תערובת השוקולד. מקפלים לתערובת השוקולד מחצית מהקצף הנותר בזהירות, ואז את שאר הקצף. מעבירים לתבנית.
4. אופים כ-50 דקות עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא לח עם פירורים.

*מומלץ ליצוק גנאש שוקולד

עוגת "אסתי" (דודתי היקרה ז"ל) דורית מייזנר

מצרכים:

לציפוי:	2 כוסות קמח
1/4 שמנת חמוצה	2 כוסות סוכר
30 גרם חמאה	1 כפית אבקת אפייה
3 כפיות אבקת קקאו	1 כפית שטוחה סודה לשתייה
1/2 כפית תמצית וניל	קורט מלח
100 גרם אבקת סוכר	כפית וחצי תמצית וניל
סוכריות צבעוניות לקישוט.	2 ביצים
	3/4 שמנת חמוצה
	200 גרם חמאה
	1/3 כוס אבקת קקאו
	1 כוס מים



אופן ההכנה:

מחממים על אש קטנה כוס מים, חמאה וקקאו.

כשהכל נמס מערבבים היטב ומכבים את האש.

במקביל שמים בקערה את כל יתר המצרכים, קודם את היבשים ומערבבים קצת ואח"כ מוסיפים את היתר ומערבבים היטב לעיסה.

שופכים את בלילת הקקאו על העיסה שנוצרה בקערה ומערבבים היטב עם מטרפה בלבד.

מחממים תנור ל-175° ואופים כ-40 דקות.

מוציאים מהתנור ומצננים.

לציפוי: שמים את כל החומרים (למעט אבקת הסוכר) בכלי קטן על אש קטנה, מחממים ומערבבים וממיסים היטב. לאחר מכן מוסיפים את אבקת הסוכר ומערבבים שוב.

כשהכל מעורבב טוב מורידים מהאש ושופכים על העוגה המצוננת.

לאחר כרבע שעה מפזרים סוכריות צבעוניות.

בראוניז מושלמים

מיה תבורי

מצרכים:

- 225 גרם חמאה
- 250 גרם שוקולד מריר
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כוס סוכר חום דחוס
- 3/4 כוס סוכר לבן
- 4 ביצים
- 1 כוס קמח
- קורט מלח
- 1 חבילה שוקולד לבן



אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-160° (טורבו) או 180° (רגיל).
2. בקערה אחת ממיסים את החמאה יחד עם השוקולד. מוסיפים לתערובת המומסת את הוניל.
3. בקערה נוספת, מערבבים את כל החומרים היבשים (סוכר חום, סוכר לבן, קמח ומלח).
4. מוסיפים לתערובת החומרים היבשים את הביצים ומערבבים.
5. מערבבים את שתי התערובות ביחד ושופכים לתבנית יחסית גדולה (20*30 ס"מ), קצת משומנת.
6. לפני שמכניסים לתנור - חותכים כל קוביית שוקולד לבן לשתיים ומטביעים אותן בתוך הבליילה.
7. אופים כ-25 דקות (עד שקיסם יוצא יבש).

בראוניז פרח פילו

מצרכים:

2 ביצים

1/2 כוס קקאו

1 כוס סוכר

1/4 כוס שמן

כוס וחצי קמח

1 אבקת אפייה

1/4 כפית מלח



אופן ההכנה:

מערבבים היטב במטרפה ביצים קקאו סוכר ושמן.

מוסיפים קמח אבקת אפייה ומלח.

לשים היטב הבצק דביק.

מכניסים למקפיא ל-10 דקות.

מוציאים מגלגלים כדורים וטובלים באבקת סוכר.

מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180° למשך 10 דקות ולא יותר.

העוגיות מתקשות בחוץ.



עוגיות ב-3 מצרכים בלבד אלה פרידמן



מצרכים:

3 כפות נוטלה

3 כפות קמח

1 ביצה

אופן ההכנה:

לערבב בקערה.

לסדר בתבנית עיגולים מעט מושטחים.

אפשר לקשט עם סוכריות לפי הטעם.

לאפות 10-12 דקות בחום בינוני.

מעדן שוקולד קר גלית קרבונה

מצרכים:

המעדן יוצא מתוק, לא לפחד
משוקולד בלי סוכר.

200 גרם שוקולד מריר

100 גרם חמאה לא מלוחה

100 גרם צימוקים + יין מתוק

50 גרם אגוזי פקאן או מלך שבורים

להיט נהדר לקיץ



אופן ההכנה:

להשרות צימוקים יום לפני שיהיו ספוגים ביין.

למחרת להמיס שוקולד וחמאה.

לערבב עם הצימוקים ואגוזים.

לשים בגביעי נייר מוכנים על מגש.

לקרר במקרר עד שמתקשה.

עוגת יום ההולדת של איתמר

בשמת בורשטין

מצרכים:

- כוס ושלושת רבעי קמח
- 3/4 כוס קקאו
- 2 כפות נס קפה נמס של עלית
- 1 שקית אבקת אפייה
- כוס וחצי סוכר
- 200 גרם חמאה רכה
- 6 ביצים בטמפרטורת החדר
- 1 כוס חלב
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כף ברנדי

מצרכים לקרם שוקולד (גנאש):

- 1 שמנת מתוקה (32% או 38%)
- 250 גרם שוקולד מריר



זהו שניאור מהגנאש אפשר להפוך
לשוקו על ידי הוספת חלב חם, ואפשר
גם לאכול כחם שהוא.

אפשר להקפיד את העוגה ולחמם כל
פעם כשרוצים בחיקרוש, ולהוסיף עוד
גנאש מעל

אופן ההכנה:

1. חימום תנור מראש ל-180° (אפשר עד 200°).
2. הפרדת כל הביצים.
3. מקציפים את החלבונים ותוך כדי מוסיפים בהדרגה את כוס הסוכר (משאירים את החצי הנותר לשלב הבא) עד שמתקבל קצף נוקשה.
4. בקערה חדשה מערבבים במיקסר את החמאה הרכה עם הסוכר שנותר (חצי כוס), ומוסיפים את החלבונים.
5. בקופסה עם מכסה מכינים תערובת יבשים: שמים את הקמח, הקקאו ואבקת האפייה ומנערים לאחר הסגירה, עד שהכל מעורבב לחלוטין.
6. בקערה נוספת או כוס גדולה מערבבים את החלב עם ברנדי ותמצית וניל.
7. לקערה עם החלבונים שופכים לסירוגין את תערובת היבשים ותערובת החלב (כל פעם קצת מהתערובת היבשה וקצת מהחלב וחוזר חלילה עד ששניהם נגמרים), ומערבבים עד שנוצרת עיסת שוקולד חלקה.
8. את הקצפת שהכנו מהחלבונים מוסיפים לאט לאט לעיסת השוקולד, ומערבבים בעדינות עם לקקן בתנועות עיטוף, כדי שלא ישבר הקצף והעוגה תשאר אוורירית.
9. את התערובת שנוצרה שופכים לתבנית, אפשר עגולה בקוטר 26 ואפשר מלבנית גדולה (ממש עדיף מלבנית).
10. מכניסים לתנור שחומם מראש לחצי שעה. כדי לבדוק אם מוכנה נועצים קיסם במרכז העוגה והוא צריך לצאת נקי או עם גושים קטנים.

הכנת הגנאש:

1. מפרקים את טבלאות השוקולד לקוביות.
 2. שופכים את השמנת המתוקה לסיר קטן על אש קטנה ומביאים לכמעט רתיחה (יש בועות קטנות בשוליים).
 3. מכבים את האש.
 4. מוסיפים את השוקולד.
 5. מערבבים עד שהשוקולד נמס.
- את הגנאש אפשר לשפוך על העוגה רק אחרי שהיא מתקררת (גם הקרם יכול להיות קר).

עוגת זברה

רינה גלמור

מצרכים:

לציפוי:	3 כוסות קמח תופח (420 גרם)
120 גרם שוקולד מריר שבור	כוס ושליש סוכר (260 גרם)
6 כפות משקה שקדים	5 ביצים
1 כף שמן	כוס ושליש שמן (320 מ"ל)
	1/2 כוס משקה שקדים או מים (120 מ"ל)
	3 כפות קקאו

אופן ההכנה:



בקערת המיקסר שמים קמח וסוכר.
מוסיפים לאט ביצים, שמן ומשקה שקדים.
מערבלים במהירות בינונית עד קבלת עיסה אחידה.
למחצית מהכמות מוסיפים את הקקאו ומערבבים.
מרפדים ומשמנים תבנית.
יוצקים בהדרגה את שתי העיסות למרכז התבנית: שתי כפות מהעיסה הכהה, שתי כפות מהעיסה הבהירה, וחוזר חלילה.
מחממים תנור ל-170° ואופים 45-50 דקות.
מניחים לצינון כ-20 דקות.

הציפוי:

מחממים במיקרוגל בכלי קטן את השוקולד המריר, משקה השקדים והשמן, עד שמתקבל קרם אחיד.
שופכים על העוגה.

נקניק שוקולד | כדורי שוקולד

תמר בן צבי

זיכרון ילדות מתוק

את המתכון הזה קיבלתי ממיכל כהן שכנתי, נכדתה של סבתא רוזה אבנד. בילדותנו הרחוקה, כשהמייסדים - הוותיקים היו כבני ארבעים, לא היו אנשים מבוגרים בבארי למעט כמה הורי חברים שבאו לחיות בבארי ליד בניהם. סבתא רוזה הייתה אחת מהן. רוזה, אמו של דן אבנד הייתה אישה יקית, נמוכת קומה ורחבת לב. בימים ההם לא היו תנורי אפייה בחדרים ואמצעי הבישול והאפייה בחדר היו מוגבלים. נקניק שוקולד היה פשוט להכנה ולא הצריך אפייה. רוזה הייתה מזמינה אותנו ילדי השכונה לביתה (חדרה) ומכבדת אותנו בפרוסת נקניק שוקולד. היה זה מעדן ופינוק מתוק, שזכו בו ילדים מעטים בקיבוץ של פעם. הרגשנו ברי מזל. בשבילי, לטעמו של נקניק השוקולד התלוותה ארומה יקית וזיכרון טעמו, כרוך אצלי בצלילי השפה הגרמנית והבית היקי של סבתי מוטי (אמו של אבי). לימים שכללתי קצת את המתכון ומאותה בלילה אני מכינה גם נקניק שוקולד וגם כדורי שוקולד. ילדי כולם אוהבים ל"נשנש" נקניק שוקולד והנכדים שמחים תמיד לבלות עם סבתא בהכנת כדורי שוקולד, לגלגל ולטעום, ללקק את האצבעות וללקק את השאריות בכלי. אצלנו במשפחה אין, אין, אין חגיגה בלי... כדורי שוקולד.



מצרכים:

20 עוגיות ביסקוויט (גדולות שהיו פעם)
= בערך 400 גרם פתי בר
1/2 כוס חלב

לציפוי:

קוקוס, סוכריות צבעוניות קטנות

לעיטוף נקניק השוקולד:

נייר פרגמנט

לקרם:

2 כפות קקאו
1/2 כפית נס קפה
3 כפות מים
5 כפות סוכר
כמה טיפות תמצית וניל
100 גרם חבילת מרגרינה (או חמאה)



מומלץ כפעילות נהדרת, קלה, נעימה וטעימה עם ילדים

אופן ההכנה:

להרטיב את הביסקוויטים בחלב ולרסק אותם.
לחמם במיקרו בקערת זכוכית את: קקאו, נס קפה, סוכר, מים ותמצית וניל יחד עם המרגרינה.
לערבב מספר פעמים במהלך הבישול עד שמתקבל קרם נוזלי וחלק ללא גושים.
לשפוך את השוקולד על פירורי העוגיות ולערבב עד שמתקבלת עיסת שוקולד ועוגיות.

לנקניק שוקולד: יש לשפוך את העיסה לאורך נייר הפרגמנט ולגלגל בצורה של נקניק.

לעטוף את כל הנקניק ולסגור בקצוות.

ניתן לפזר קוקוס על נייר הפרגמנט, לפני גלגול העיסה, כך שנקניק השוקולד יהיה עטוף מבחוץ בקוקוס.

לכדורי שוקולד: יש לקחת גוש של עיסה (בערך כפית גדושה, תלוי בגודל הכדור הרצוי) ולגלגל בין כפות הידיים עד שנוצר עיגול. את הכדורים אפשר לטבול בקערת עם קוקוס או סוכריות צבעוניות.
יש לשמור במקרר.

אני נוהגת להכין כמות גדולה של חומר (4X) מחציו מכינה נקניקי שוקולד ומחציו מכינה כדורי שוקולד.
מכניסה למקפיא ומוציאה בכל פעם שהנכדים מגיעים.

פאי שוקולד

עדי פאוקר

מצרכים:

לבצק:

100 גרם חמאה מרוככת

1 חלמון

כוס ורבע קמח

1/4 כוס + כף שקדים טחונים

1/4 כוס + כף אבקת סוכר

למלית:

200 גרם שוקולד מריר

100 גרם שוקולד חלב

1 שמנת מתוקה

1/2 כוס חלב

20 גרם חמאה

1 ביצה

קורט מלח

זה מתכון קל של עוגה מנצחת! זאת העוגה שהכנתי הכי הרבה פעמים בחיי ואני זוכרת את המתכון בעל פה. אין סיכוי שהיא לא מצליחה! היא תמיד יוצאת מעולה בלכות ההכנה הקלה והחומרים המצוינים. תנסו ואיד יבקשו חכם את המתכון!

אופן ההכנה:

לערבב במיקסר עם וו גיטרה את כל חומרי הבצק.

לרדד ולהניח בתבנית פאי או בתוך רינג, על גבי נייר אפייה את הבצק כולל שוליים של 2 ס"מ גובה.

לדקור את הבצק עם מזלג במספר מקומות ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180°, עד שהבצק מזהיב.

להמיס את השוקולד עם השמנת והחלב במיקרו ולערבב מדי פעם עד שנוצרת תערובת אחידה.

להוסיף את החמאה לערבב עד שהיא נמסה. להוסיף ביצה ומלח ולערבב מהר כדי שהביצה תתערבב היטב עם התערובת ולא תתבשל.

לאחר מכן לשפוך את תערובת השוקולד על גבי הקלתית ולאפות ב-160° כרבע שעה או מעט יותר עד שתערובת השוקולד מבעבעת.

להוציא את הפאי מהתנור לתת לו להתקרר ולהמשיך לקרר במקרה. רצוי לקרר מספר שעות (5-7) לפני החיתוך והאכילה. אפשר לקצר את תהליך הקירור במקפיא.



פאי שוקולד

מאיה פוקס

מצרכים:

לבצק:

כוס וחצי קמח
קורט מלח
3 כפות אבקת סוכר
125 גרם חמאה מומסת
1 כף מים

למלית:

1 שמנת מתוקה
3 כפות סוכר
250 גרם שוקולד מריר
25 גרם חמאה
1 ביצה טרופה



העוגה שתמיד מצליחה

אופן ההכנה:

מנפים את הקמח, אבקת הקקאו, מלח ואבקת סוכר לקערה ומערבבים. יוצרים גומה במרכז. מוסיפים חמאה מומסת ומים ומערבבים לבצק חלק. משטחים את הבצק בשיכבה אחידה על תחתית התבנית ודופנותיה. מקררים את הבצק במקרר למשך שעה.

להכנת המלית, שמים שמנת וסוכר בסיר בינוני ובוחשים על להבה נמוכה עד שהסוכר נמס. מגביהים מעט את הלהבה ומביאים לרתיחה. מסירים מיד מהאש ומוסיפים את השוקולד הקצוץ. משהים דקה ומערבבים עד שכל השוקולד נמס והתערובת חלקה. מוסיפים את החמאה בחתיכות קטנות ומערבבים עד שאחיד. מוסיפים את הביצה וטורפים היטב. מצננים במשך 10 דקות. יוצקים את תערובת השוקולד על הבצק. מניחים את התבנית בשליש התחתון של התנור על 180° למשך כ-40 דקות עד שמרכז המלית יציב למגע. מגישים פושר או קר.

עוגת שמרים מושלמת

גלעד אביטבול



את המתכון הזה קיבלתי לפני שנים רבות בטיוול שלא היה בצפת העתיקה. במהלך הטיוול, באחת מסימטאות העיר העתיקה הכחנו בתור ארוך המשתרך מתחילת הסימטה ומסתיים בדלת של מאפייה קטנה ומאפירה. כשאכלנו לחם כולם מחכים, סיפרו לנו על מאפייה הפועלת בחקום מזה מאות שנים, ושכל האנשים שבתור מחכים לעוצת השחרים המושלמת שנאפית במאפייה העתיקה לפי מתכון הסודי שעבר מדור לדור מאז הוקמה המאפייה. לא אוכל לספר לכם כיצד השגתי את המתכון. כמו שאומרים, יש דברים שהשתיקה יפה להם!! בכל אופן, השגתי את המתכון והריהו לפניכם, באהבה:

אופן ההכנה:

שלב א':

מערבבים בקערה 30 גרם שמרים (3 כפות), כף סוכר ורבע כוס מים פושרים. לאחר שערבבתם, יש לתת לעיסה לתסוס מספר דקות.

שלב ב':

מכניסים לקערת המיקסר 3 כוסות קמח, 70 גרם חמאה, חצי כוס סוכר, 2 חלמונים, חצי כוס חלב (אפשר גם מים או גביע שמנת), כף תמצית וניל וקורט מלח. להפעיל את המערבל כ-6 דקות עם הזרוע המעוקלת המיוחדת ללישה במהירות איטית. לאחר שהבצק הפך לחלק ונפרד מדפנות הכלי, יש לעבד מעט את הבצק בידיים, לקמח מעט את הבצק (כדי שלא יתייבש), לכסות במגבת ולהשהות לתפיחה כשעה וחצי.

שלב ג':

לרדד את הבצק לעלה בגודל של 30X35 ס"מ. למרוח שכבה נדיבה של נוטלה. לגלגל לחלה. לתת לבצק שהות של כחצי שעה נוספת לתפיחה. למרוח בעדינות את הבצק הממולא בחלמון אחד מעורבב עם כף אחת של מים, ולאחר מכן להכניס את העוגה המושלמת, מהממת וכו' לתנור שחומם מראש לחום של 180° למשך כחצי שעה.

צמות שמרים עם שוקולד

סמדר זורע-ברמק

ניתן להקפיא
לאחר קירוח.



למליה השוקולד:

200 גרם חמאה קרה
4 כפות אבקת קקאו
1 כוס סוכר
1 כפית קינמון
1 כפית נס קפה
1 כפית תמצית וניל
1/2 כוס ממרח שוקולד בטעם אגוזים נוטלה

לזיגוג:

1/2 כוס סוכר
1/2 כוס מים

לבצק:

1 ק"ג קמח לחם לבן (שטיבל 2)
כף וחצי שמרים יבשים
כוס וחצי חלב פושר
3/4 כוס סוכר
קורט מלח
3 ביצים שלמות טרופות
1 כפית תמצית וניל
200 גרם חמאה רכה

אופן ההכנה:

בצק:

מערבבים בקערת המיקסר 1 כוס קמח, שמרים ו-3/4 כוס מהחלב. מכסים ומשהים חצי שעה עד שהעיסה תופחת ונעשית נקבובית. מוסיפים את שאר חומרי הבצק, למעט החמאה. לשים במיקסר בעזרת וו לישיה, כדקה. מוסיפים חמאה וממשיכים ללוש עוד כ-5 דקות עד שנוצר כדור בצק רך וגמיש (הבצק דביק בשלב הזה). מחלקים את הבצק הקר שתפח ל-5 חלקים שווים, יוצרים כדורים ומניחים אותם על מגש. מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר לתפיחה איטית של כשעתיים (אפשר יותר).

מליה:

מכניסים למעבד מזון את כל החומרים ומעבדים לעיסה אחידה. שומרים במקרר עד שהעיסה נהיית מוצקה אך ניתנת למריחה.

הכנת העוגות:

מרדדים כדור בצק לעלה מלבני דק. מורחים עליו בעזרת מרית חמישית מכמות המליה, ומקפלים כך: שישית עלה מכל צד צר (מימין ומשמאל) מקפלים על המליה שעל הבצק שלידה, ואז, את הבצק המקופל מקפלים שוב על שישית הבצק שלידו, כך ששני הקיפולים נפגשים באמצע העלה. עכשיו את החלק המקופל הימני מקפלים על החלק המקופל השמאלי, כמו שסוגרים ספר. נוצר עלה מקופל של בצק ומליה (6 שכבות). מכינים כך את 5 חלקי הבצק, מניחים את העלים המקופלים על מגש, מכסים בניילון נצמד ומאחסנים במקרר כשעה.

לאחר הקירוח, מרדדים מעט כל עלה מקופל - לאורך בלבד! - למלבן ארוך וצר בעובי של כ-1-2 ס"מ. בסכין חדה, חותכים את עלה הבצק המרודד לאורכו ל-3 פסים, מפרידים את תחתית הפסים ממשטח העבודה בעזרת סכין, וקולעים מהם צמה, תוך שמכוונים את הצד החתוך של שכבות השוקולד כלפי מעלה. מניחים כל צמה בתבנית אינגלישקייק מתפיחים כחצי שעה ואז אופים בחום בינוני-נמוך 170° כ-35-40 דקות, עד השחמה.

זיגוג:

מבשלים את הסוכר והמים בסיר קטן ומביאים לרתיחה. מבשלים עוד כ-4 דקות עד שהסירופ מסמך מעט. מוציאים את העוגות האפיות מהתנור, ומברישים אותן מיד בסירופ החם. הזיגוג מתקשה כשהעוגות מתקררות.

עוגת גבינה אפויה

ענת גתי

מצרכים:

- 8 ביצים
- 3 גביעי גבינה
- 3/4 כוס סוכר
- 3/4 כוס קמח
- 2 שקיות סוכר וניל



אופן ההכנה:

מקציפים את החלבונים עם חצי מכמות הסוכר וסוכר הוניל עד שהחלבונים מלבינים ועומדים.

מוסיפים את הגבינה והקמח ומערבבים בעדינות שהגבינה והביצים לא יישברו.

מקציפים את החלבונים עם שאר הסוכר ומוסיפים לבלילה.

מערבבים בעדינות ושופכים לתבנית אפייה קפיצית עגולה שעל התחתית פורשים נייר אפייה, משמנים ועל השמן שמים קצת פרורי עוגיות או לחם - שכבה דקה - רק מה שנדבק לשמן ומכניסים לתנור ב-180° לשלושת רבעי שעה.

להשאיר להתקרר בתנור סגור.

עוגת גבינה אפויה שלומית צמח



מצרכים:

- 2 גבינה לבנה 9%
- 1 שמנת חמוצה
- 4 ביצים
- 1 אינסטנט פודינג
- 4 כפות קורנפלור
- 1 כוס סוכר
- 1 שמנת מתוקה
- 1/2 כוס חלב

אופן ההכנה:

בקערה גדולה מערבבים עם כף עץ:

- 2 חבילות גבינה
- 1 שמנת חמוצה
- 4 חלמונים
- 4 כפות אינסטנט פודינג ווניל
- 4 כפות קורנפלור
- 3/4 כוס סוכר

להקציף 4 חלבונים וכשהקצף קשה להוסיף 1/4 כוס סוכר עד שמתערבב היטב.

בתנועות עטיפה מוסיים את הקצף לבלילה עד שהבלילה אחידה.

שופכים לתבנית עגולה משומנת ומכניסים לתנור שחומם מראש על 170°.

כשנהיה חום בהיי, לכבות את התנור ל5 דקות ואז לקרר בהדרגה.

כאשר העוגה קרה מקציפים שמנת מתוקה עם 1/2 כוס חלב ומה שנשאר מהאינסטנט. את הקרם למרוח על העוגה ולשמור במקרר.



עוגת גבינה אפויה שמחהלה ירחי



מצרכים:

- 4 גבינה לבנה 9%
- 4 ביצים
- 3/4 כוס סוכר
- 2 כפות קמח
- 2 כפות קורנפלור
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 אינסטנט פודינג וניל
- 1 שמנת מתוקה + 1 כף אינסטנט פודינג

אופן ההכנה:

- מפרידים את הביצים.
- מקציפים את החלבונים והסוכר.
- בקערה מכניסים את שאר החומרים ובוחשים היטב עם מטרפה עד קבלת עיסה חלקה.
- מוסיפים את הקצפת לגבינה.
- מחממים תנור ל-180°.
- אופים כ-20 דקות.
- מכבים את התנור, פותחים את הדלת ומשאירים את העוגה להתקרר בתנור.
- רצוי לקרר טוב טוב במקרר לפני שעושים את הקרם.
- מקציפים את השמנת ומורחים על העוגה. אפשר לגרד שוקולד על הקרם.

עוגת גבינה הכי טעימה

זהבה אביטבול

מצרכים:

3 גבינה לבנה 9%
6 ביצים מופרדות
3/4 כוס סוכר
1 אינסטנט פודינג וניל
4 כפות קורנפלור
1 שמנת חמוצה
קליפת לימון או תפוז

לקישוט:

1 שמנת מתוקה
1 כוס חלב
1 אינסטנט פודינג

העושה הזאת זכתה במקום הראשון בתחרות עוגות לשבועות לפני כמה שנים כשעבדתי בדפוס בארי.
כאחת עושה מושלמת אם מקפידים על ההוראות.

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180°.

בקערה שמים חלמונים, גבינות, שמנת, פודינג, קורנפלור וקליפת לימון. לערבב טוב טוב שלא יהיו גושים.

בקערה שניה להקציף את החלבונים ולאט לאט להוסיף את הסוכר.

כשהקצף מוכן להוסיף לו בתנועות עטיפה את הגבינות.

לשמן תבנית אפייה עגולה או סיר ג'חנון לא גדול.

לשים נייר עגול בתחתית ובצדדים. לשים נייר יותר גבוה מהסיר.

לשמן עם מרגרינה או חמאה.

לשים את התוכן בסיר או בתבנית ולדפוק קצת על השיש להוצאת בועות.

לשים בשלב האחרון של התנור תבנית עם מים.

כשהתנור חם ומוכן, לשים את התבנית בשלב שמעל המים (על רשת), לא בתוך המים.

לאפות 20 דקות בחום 180° ולאחר מכן להוריד ל-140° ולאפות עוד שעה.

לכבות את התנור ולהשאיר את העוגה בתנור עד שתתקרר, בשום אופן לא לפתוח את דלת התנור בשום שלב.

להוציא את העוגה ולשים במקרר.

למחרת להוציא את העוגה מהתבנית לכלי הגשה ולקשט.

הקישוט: להקציף ביחד שמנת מתוקה, חלב ואינסטנט פודינג.



עוגת גבינה עם תותים

יהודית וייס

מצרכים:

לעוגה:

2 שמנת מתוקה
1 אינסטנט פודינג וניל
500 גרם גבינה לבנה
250 גרם גבינת שמנת
1/4 כוס סוכר

לתחתית:

250 גרם עוגיות יין
100 גרם חמאה
1 מנת קפה אספרסו

לציפוי:

1/2 סלסלת תותים
1/2 חבילת ג'לי תות



זו העושה המועדפת על
הילדים והנכדים שלי
בעיקר כיחי קיץ חמים.

אופן ההכנה:

טוחנים את העוגיות לפירורים.

מערבבים את הפירורים עם חמאה מומסת ומנת קפה אספרסו.

מהדקים לתחתית התבנית ומקפיאים עד שבילית העוגה תהיה מוכנה.

מקציפים שמנת מתוקה, סוכר, אינסטנט פודינג לקבלת קרם יציב.

מאיטים את הערבול ומוסיפים את הגבינות.

יוצקים את המלית על התחתית ומקפיאים לשעתיים.

מסדרים את התותים על העוגה הקפואה.

מכינים את הג'לי לפי ההוראות שעל האריזה ומברישים בעדינות על התותים.

מגישים את העוגה שהיא קרה.

עוגת טירמיסו פשוטה וטעימה

שי פרידמן

מצרכים:

- 2 שמנת מתוקה להקצפה
- 1 כוס סוכר
- 1 אינסטנט פודינג וניל 80 גרם
- 500 גרם גבינה לבנה 9%
- 1 חבילת ביסקוויטים
- 1 כף נס קפה
- 1 כוס חלב
- אבקת קקאו



אופן ההכנה:

- להקציף שמנת עם סוכר ואינסטנט פודינג עד קבלת קצף יציב.
- להוסיף גבינה בערבוב עם מרית.
- להכין נס קפה חזק בקערה, לטבול את הביסקוויטים ולסדר בתבנית.
- לצקת את תערובת הגבינה על הביסקוויטים.
- להמתין שעתיים במקרר ואז לפזר אבקת קקאו.

עוגת ביסקוויטים פשוטה ומעולה

הגר ממך

מצרכים:

לאחר לילה או שניים באקרר
העושה טעימה יותר.

אפשר גם להקפיא אותה
ולחזר מחדש לפני ההכנה והיא
עושה טעימה נהדרת

400 גרם ביסקוויטים/ לוטוס	אינסטנט פודינג וניל
שתיים וחצי כוסות חלב	אינסטנט פודינג שוקולד
1/2 כפית תמצית וניל	100 גרם שוקולד מריר
2 שמנת מתוקה	

אופן ההכנה:

שכבה 1:

בתבנית מלבנית סטנדרטית מסדרים ביסקוויטים שטבלנו בחלב ותמצית וניל, טבילה קלה לשכבה ראשונה.

שכבה 2:

במיקסר מקציפים שמנת אחת (שמתוכה מוציאים 2 כפות לקערה לשכבת השוקולד הסופית), אינסטנט פודינג שוקולד וכוס חלב לקצף יציב מורחים את הקצפת על שכבת הביסקוויטים הראשונה.

שכבה 3:

טובלים ביסקוויטים בחלב עם תמצית הוניל ומסדרים אותם על שכבת קצפת השוקולד לשכבה אחידה.

שכבה 4:

במיקסר מקציפים שמנת אחת (שמתוכה מוציאים 2 כפות לקערה לשכבת השוקולד הסופית), אינסטנט פודינג וניל וכוס חלב לקצף יציב. מורחים את הקצפת על שכבת הביסקוויטים.

שכבה 5:

בקערה עם השמנת שהוצאנו שוברים 100 גרם שוקולד מריר וממיסים במיקרו או לחלופין בסיר על הגז עד לקבלת עיסה חלקה. במידה והעיסה סמיכה מדי אפשר להוסיף מעט חלב. לאחר שהשוקולד מתקרר מעט שופכים אותו על שכבת הקצפת ומניעים את התבנית לשכבה אחידה.

מקררים במקרר.



עוגת ביסקוויטים

קים סבח

מצרכים:

- 3 שמנת מתוקה
- 1 אינסטנט פודינג וניל
- 3 גבינה לבנה (750 גרם)
- 2 כפיות תמצית וניל
- 1 שקית סוכר וניל
- 1 כפית נס קפה/ קקאו
- 2 שרוולים של פתי בר
- 1 כוס חלב

לגנאש:

- 1 חבילה שוקולד מריר (100 גרם)
- 100 מ"ל שמנת מתוקה.

אופן ההכנה:

1. מקציפים במיקסר 2 שמנת מתוקה ופודינג וניל.
 2. בקערה מערבבים את הגבינה לבנה.
 3. מקפלים את הקצפת לגבינה לבנה עד לקבלת תערובת חלקה.
 4. מחלקים את הבלילה לשתי קערות.
 5. לקערה אחת מוסיפים כפית אבקת נס קפה או קקאו (מה שאוהבים).
 6. לקערה השנייה מוסיפים תמצית וניל ושקית סוכר וניל ומערבבים.
 7. לוקחים תבנית מרובעת/ מלבנית ומסדרים ביסקוויטים טבולים במעט חלב.
 8. שופכים על הביסקוויטים את הבלילה עם הקפה ומסדרים עוד שכבה של ביסקוויטים מעל.
 9. שופכים את הבלילה השנייה עם הוניל ומסדרים עוד שכבה של ביסקוויטים.
 10. מכינים גנאש: בקערה קטנה ממיסים במיקרו שוקולד מריר ושמנת מתוקה.
 11. שופכים את הגנאש על הביסקוויטים.
 12. מכניסים למקרר לכמה שעות, עדיף ללילה.
- אפשר ורצוי לקשט בסוכריות.

את העוגה היו מכינים פעם
לילדת יוחלדת בסן סקד ביחד
עם האננת.

בשפילי זאת עוגת יוס ההולדת
הכי קלה וטעימה!



עוגת גבינה ופירורים

רבקה מנור

מצרכים לשתי תבניות בינוניות או לתבנית אחת גדולה:

לבצק:

200 גרם חמאה
2 כפות סוכר
2 חלמונים
2 כוסות קמח
אבקת אפייה

לגבינה:

4 גבינה לבנה 9%
כוס ורבע סוכר
2 שמנת מתוקה

אחרי שילדתי את דגן קיבלתי חיונה
כהן את העושה הזאת.
ביקשתי ממנה את המתכון ומאז
הכנתי אותה הרבה מאוד פעמים.
אפשר להוסיף קצת מלחות הסוכר
בחימוץ גבינה.



אופן ההכנה:

הכנת הבצק:

להמיס את החמאה ולהוסיף את הסוכר, החלמונים, הקמח ואבקת האפייה.

לאפות ב-200° לרבע שעה בשתי תבניות:

בתבנית אחת שני שלישים מהבצק לתחתית,

בתבנית השניה שליש מהבצק לפירורים.

הכנת הגבינה:

להקציף שתי חבילות שמנת מתוקה.

לערבב בקערה נפרדת את הגבינה עם הסוכר.

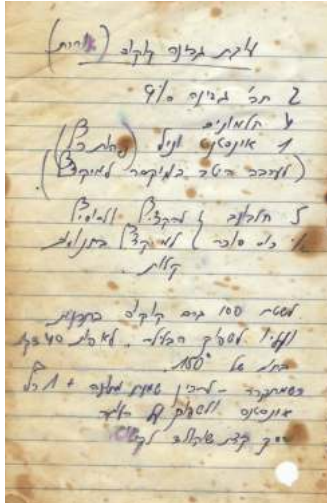
לערבב את הגבינה עם השמנת המוקצפת בתנועות קיפול.

לשים את הגבינה מעל התחתית ולפזר מעליה את הפירורים.



עוגת גבינה קוקוס

אביבה סלע



אורית סבירסקי מספרת: כך נראה דף
מספר מתכונים יש של אחא שלי
סרקתי. חלא כתמים וישן.

בימים אלו צריים המטפלת מכינה עוגה
זו לעיתים קרובות.

מצרכים:

- 2 גבינה לבנה 9%
- 4 חלמונים
- 1 אינסטנט פודינג וניל
- 5 חלבונים
- 1/2 כוס סוכר
- 100 גרם קוקוס
- 1 שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

לערבב היטב במיקסר גבינה לבנה, חלמונים ואינסטנט פודינג
(פחות כף שנשתמש בה לציפוי).

להקציף את החלבונים והסוכר ולהוסיף בתנועות קלות.

לשטח קוקוס בתבנית עליו לשפוך את הבלילה.

לאפות 40 דקות בחום של 150° .

כשמתקרר, להקציף שמנת מתוקה וכף אינסטנט פודינג ולשפוך
על העוגה.

לרסק קצת שוקולד לקישוט.



ריבה עמרי קלמר



מצרכים:

500 גרם פרי (תות גינה, גואיבה, אפרסק, שזיף וכו')

250 גרם סוכר

הליבה של תפוח עץ - עם הגרעינים, חשוב לקרישה!

מיץ מחצי לימון



לסענה שריבה זה מנחין תלכותי
היא שכתכנים את הריבה זה
לא מנחין!
צריך להשיג את הריבה לסענות
ואכילה לאחרים ואז האחרים
ישחילו ואתה לא!

אופן ההכנה:

לשטוף את הפרי ולחתוך במידת הצורך למידה של ביס.

לעקר את הצנצנת והמכסה - ע"י מילוי במים רותחים.

לשים את הפרי בכלי לבישול ומעל הפרי לפזר הסוכר. לתת לשני החברה לחכות כמה שעות (אפילו עד יום שלם).

להוסיף את ליבת התפוח ומיץ הלימון.

לשים את הסיר על אש.

לאחר שמתחיל לרתוח לנענע את הסיר כמה פעמים עד שהסוכר נמס כולו.

כאשר הריבה מבעבעת יש להנמיך את האש אך לשמור על בעבוע קטן כל הזמן, לא להתרחק מהריבה!

צריך כל כמה דקות לתת ערבוב קטן.

במידה ונוצר קצף ניתן לקפות (כן בקוף ולא בכף), לקפות = הוצאת הקצף.

ועכשיו לחלק החשוב - מתי הריבה מוכנה:

לפני ההתחלה יש להכניס צלחת קטנה לפריזה.

כשהריבה נראית מוכנה, להוציא הצלחת מהפריזר ולטפטף עליה פס מהריבה - את הפס לחצות עם כפית או עם האצבע - ואם הריבה מתחברת סימן שעדיין לא מוכנה, כאשר הרווח שיצרנו לא מתחבר - הריבה מוכנה!

לשפוך המים מהצנצנת.

למלא הצנצנת בריבה (ללא הליבה של התפוח!).

לסגור היטב עם המכסה, לשטוף ולנגב את הצנצנת אם התלכלכה קצת, להפוך הצנצנת על השיש.

כאשר הריבה התקררה ניתן לשמור הצנצנת מחוץ למקרר אפילו זמן ארוך (חודשים).

לאחר פתיחת הצנצנת לשמור תמיד במקרר, להוציא ריבה מהצנצנת רק עם כפית נקיה!

מצרכים:

פרי (תאנים, ענבים, רימונים, או כל פרי עסיסי אחר)

משקל הפרי כמשקל הסוכר
למשל 500 גרם תאנים ו-500 גרם סוכר

בקבוק אלכוהול - (כהל 95% או וודקה או עראק)

אופן ההכנה:

בצנצנת מעוקרת שמים שכבה סוכר שכבה פרי (אחרי שנשטף ונוקה!) וכך הלאה עד שמסיימים בסוכה. את הצנצנת לכסות בגזה עם גומיה ולא לסגור במכסה (כי הסוכר והפרי תוססים), לשים הצנצנת במדף ללא שמש (עדיף במחסן).

כל יום לערבב את הפרי והסוכר בניעור.

להמשיך לפחות שבועיים - עד חודש.

בסיום לסנן הנוזל דרך בד (לדוגמא חיתול) רצוי לסנן פעמיים!

להוסיף לנוזל אותה כמות אלכוהול (אפשר לשים פחות אלכוהול כך שהליקר יהיה חריף פחות)

למלא הליקר בבקבוק(ים) ולהכניס לפריזר!

להנות במשך השנה מלגימות מענגות.





מצרכים:

שקדים
מיץ מחצי לימון
אבקת סוכר
רוזטה (מיץ שקדים) או טיפות תמצית שקדים
כף גלוקוז תירס או גלוקוז סוכר
שוקולד מריר



אופן ההכנה:

לבשל שקדים מקולפים במים חמים 15 דקות עם מיץ מחצי לימון.

אחרי הרתחה מכבים את האש ומפרידים את הקליפה מהשקד על מגבת.

מניחים בשמש או בתנור לייבוש בלבד.

טוחנים את השקדים במעבד מזון ביחס של 80 גרם אבקת סוכר 100 גרם שקדים וממשיכים לטחון.

מוסיפים רוזטה (מיץ שקדים) או טיפות תמצית שקד, כף של גלוקוז תירס או גלוקוז סוכר.

כדי שיתגבש, להוסיף כף או שתיים מים עד שהעיסה הופכת לגוש בצק.

מוציאים מהמעבד מזון ויוצרים כדורים בידיים רטובות.

אפשר לצפות בשוקולד מריר מומס.



מופלטה הכי הכי

אנט קדרון

מצרכים:

- 1 קג קמח
- 2 כפות סוכר
- 1 כפית שטוחה!! של שמרים יבשים
- 650 מל מים (אפשר פושרים)
- 1 כף מלח
- שמן להשריית הכדורים

זו המופלטה הכי הכי... קלה להכנה,

טעימה בחיורח ואין כאן מופלטה

עם חמאה ודבש לחיחונה, אבל

בינינו... לא רק 😊

אופן ההכנה:

בקערת המיקסר שמים את הקמח, הסוכר, השמרים, המים והמלח. לשים במהירות בינונית כ-5-6 דקות. מכסים וממתינים 15 דקות.

בעזרת ידיים משומנות יוצרים כדורים בגודל כדורי פינג פונג מניחים את כל הכדורים על מגש משומן ומורחים מעל שמן שכל הכדורים יהיו משומנים.

מכסים בניילון נצמד ושמים למנוחה של כ-15 דקות. מחממים מחבת גדולה/מולטי שף (מה שיש לכם)

בעזרת הידיים פותחים כל כדור לעלה עגול ודקיק ומניחים על המחבת.

במקביל פותחים עוד כדור ומניחים מעל הראשון. הופכים וממשיכים עד שנגמרים הכדורים. מגישים עם חמאה ודבש.

הערות למתכון:

- *שימו לב שכדורי הבצק צריכים להיות משומנים ובנדיבות כל הזמן אחרת הם יתייבשו.
- *לשמירה על הטרייות והחום, לכסות במגבת את המופלטות המוכנות.



קרפ של החיים ב-♥ עינת מור

אצלנו במשפחה כל הזמן מנסים דברים חדשים ומזינים.
במקור לקחנו מתכון של פנקייק והחלטנו להוריד את כל המרכיבים שפחות מזינים
ומתועשים. אז הורדנו את האבקת אפייה, ואת התמצית וניל, החלפנו את הסוכר בסירופ
מייפל ו... הפלא קרה, נולד הקרפ הראשון שלנו.

מצרכים:

- 2 כוסות קמח כוסמין
- 4 כפות סירופ מיפל טבעי
- 4 כפות שמן
- 2 כוסות חלב
- 2 ביצים

את הקרפ אפשר למלא ולאכול עם
כל חילוי שאוהבים, לדוגמה:
עדי- מחרר זיתים וסבינה צהובה.
לוטס- חמאה ודבש.
סיון- שוקולד נוטלה.
כולם אוהבים עם סירופ מייפל.

אופן ההכנה:

שמים הכל בקערה, בוחשים ומטגנים.



פנקייק מושלם

מור השרוני



מצרכים:

- כוס וחצי קמח
- 1/2 כוס קמח תופח
- 10 גרם אבקת אפייה (שקית)
- 4 כפות סוכר
- 1 כוס חלב
- 200 גרם יוגורט (גביע אחד)
- 2 ביצים
- 4 כפות שמן

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים עד ליצירת תערובת אחידה.
מטגנים על מחבת עם מעט שמן.
לטגן את שני הצדדים.



מצרכים:

- 1 כוס קמח לבן (חיטה/כוסמין)
- 1 כף סוכר (אפשר קצת יותר)
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1 כוס חלב צמחי
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפות שמן



אופן ההכנה:

מערבבים את החומרים היבשים.

מוסיפים את החומרים הרטובים ומערבבים.

מטגנים במחבת עם מעט שמן, על אש בינונית, עד שמופיעות בועות למעלה והשוליים קצת השחים, הופכים לצד שני עד שמוכן.

מגישים עם מייפל/ סירופ שוקולד/ פירות/ ריבה.

פנקייק נטול גלוטן

יהלי קפיטנוב



מצרכים ל-6 עד 8 פנקייקים קטנים:

3/4 כוס קמח נטול גלוטן (קונדיטור)

1 כפית גדושה אבקת אפייה

1 ביצה אחת

3/4 כוס חלב

כף וחצי סוכר

1 כף שמן

1/2 כפית תמצית וניל

קורט מלח

סירופ מייפל, סירופ שוקולד

אופן ההכנה:

טורפים את כל החומרים בקערה עד לקבלת בלילה חלקה ללא גושים.

מחממים מחבת עם מעט שמן וכשהמחבת חמה יוצקים בעזרת מצקת עיגולים קטנים ("מיני פנקייק").

לאחר כחצי דקה או דקה, כאשר מופיעות בועות על החלק העליון של הפנקייק, הופכים צד ומשאירים כחצי דקה נוספת.

גלידה ביתית שהיא להיט

שרי גת

מצרכים:

2 שמנת מתוקה להקצפה

1 פחית חלב מרוכז

תמצית וניל (לא חובה)

1/2 כוס טחינה גולמית להכנת גלידת חלבה
או גנאש שוקולד להכנת גלידת שוקולד
או פירות חתוכים או מרוסקים בבלנדר
כגון מנגו/ תות/ פירות יער/ בננות

טעמתי אצל חברה שלי גלידת חלבה/

טחינה אלוהית!

נדלקתי, התאהבתי, שידרתי

מתכון שקל להכין אותו,

מהיר הכנה וטעמו נפלא!

אופן ההכנה:

מקציפים שמנת מתוקה.

מוסיפים/ מקפלים את החלב המרוכז.

מוסיפים ומערבבים את תמצית הוניל ואת הטעם הנבחר
מעבירים לתבנית ומכניסים להקפאה.

ניתן לשדרג כל גלידה עם סירופ שוקולד/ אגוזים/ שברי עוגיות
או וופלים/ שברי בייגלה/ סוכריות צבעוניות/ פתיתי קוקוס וכל
מה שאוהבים.

טיפ קטן, אפשר להכין מהגלידה עוגת שכבות. מרפדים תבנית
בעוגיות פתיבר טבולות בקפה קר, עליהן מורחים שכבה ממבחר
הגלידות עליה מניחים שכבת פתיבר נוספת עליה מורחים שכבת
טעם נוספת ולסיום שכבת פתיבר וגנאש שוקולד.



CINNABON CINNAMON ROLLS - קינמונים

גלעד אביטבול

מצרכים:

לבצק:

4 כוסות קמח

1/2 כוס סוכר

3/4 כפית מלח דק

1/3 חבילת (85 גרם) חמאה

1 כוס חלב פושר

7 גרם שמרים

2 ביצים ועוד חלמון אחד

למילוי:

1 כוס סוכר חום מהסוג הדביק

1 כוס סוכר חום – זה עם הגרגרים העבים

שתיים וחצי כפות

קינמון

1/3 חבילת חמאה

ממוסת

המתכון של הקינמונים החושלמים האלו
עובר מדור לדור במשפחה שלי למעלה
מ-200 שנה. האגדה אומרת שסבתא
רבה רבה רבה רבה שלי מקבלתנה
קיבלה את המתכון הזה מיהודי צעיר
בשם יהושע וייסמן, שלימים הסתבר
שאותו וייסמן מפעיל ערל יו-טיוב עם
חילוני עוקבים נאמנים

אופן ההכנה:

בקערת המיקסר לערבב את הקמח, הסוכר, המלח והחמאה. בקערה נפרדת לערבב יחד חלב פושר ושמרים.

באמצעות וו לשה, לערבב במהירות נמוכה ולהוסיף את עיסת השמרים יחד עם הביצים וחלמון הביצה במשך כ-6 דקות. לאחר שהבצק נפרד מדפנות הקערה, עבדו אותו מעט ידנית ופזרו עליו מעט קמח כדי שלא יתייבש. כעת תנו לבצק לתפוח במשך כשעה וחצי.

בזמן שהבצק תופח, ערבבו את הסוכר החום והקינמון.

רדדו את הבצק לעלה, ומרחו על עלה הבצק חמאה באמצעות מברשת.

על הבצק עם החמאה פזרו את תערובת הקינמון והסוכר וגלגלו את הבצק לרולדה. את הרולדה תחתכו לפרוסות באמצעות סכין חדה אך לא משוננת.

השהו את עיגולי הקינמון לתפיחה של כחצי שעה נוספת. חממו תנור ל-180° ואפו את הקינמונים היוצאים מהכלל האלו במשך כ-15 דקות.



חולדה

מיקה קלדרון

מצרכים:

לרולדה:

4 ביצים

1/2 כוס סוכר

3/4 כוס קמח

1/4 כפית אבקת אפייה

קורט מלח

1 כף שמן

1 כפית תמצית וניל

לרולדת שוקולד:

להוסיף 3 כפות קקאו ואותן להוריד

מתוך כמות הקמח.

לקצפת:

1 שקית פודינג וניל

250 גרם שמנת מתוקה (חבילה)

1 כוס חלב

אופציה לשוקולד מעל:
150 גרם שוקולד מריר, חצי
מיכל שמנת מתוקה - להחיס
ולערכה טוב.



אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180°.

מקציפים את הביצים עם סוכר,
מלח ותמצית הוניל לקציפה
יציבה ובהירה כ-8 דקות.

מורידים את מהירות המיקסר
ומוסיפים את אבקת האפייה +
קמח. ולבסוף מוסיפים את
השמן.

מרפדים תבנית תנור גדולה בנייר אפייה ועל נייר האפייה משטחים את התערובת, אופים כ-8 דקות עד
להזהבה קלה.

מוציאים מהתנור הופכים על מגבת ומורידים את נייר האפייה. מגלגלים עם המגבת ומשאירים להתקרר.

במקביל מכינים את הקצפת: מקציפים במיקסר את המצרכים עד לקצפת יציבה.

מורחים את הקצפת על הרולדה ומגלגלים.

פחזניות יולי בן עמי

מצרכים:

לפחזניות:	לקראמבל:	לקצפת:
125 מ"ל מים	100 גרם סוכר	250 מ"ל שמנת מתוקה
125 מ"ל חלב	100 גרם קמח	200 מ"ל חלב
115 גרם חמאה	80 גרם חמאה	4 כפות אינסטנט פודינג וניל
10 גרם סוכר		1 כפית מחית וניל
5 גרם מלח		
140 גרם קמח		
3-4 ביצים (200-230 גרם ביצים)		

אופן ההכנה:

בקלחת שמים מים, חלב, חמאה, סוכר ומלח ומחממים עד להמסת החמאה. מכבים את האש ומוסיפים את הקמח ומערבבים עד להיפרדות הבצק מהסיר. מעבירים לקערת המיקסר ועם וו גיטרה. מקררים את הבליילה. לאחר שמתקררת הבליילה מוסיפים את הביצים בהדרגה עד לבצק נוזלי אך גמיש.

מעבירים את הבצק לשק זילוף ומזלפים עיגולים במרווחים גדולים (הפחזניות מתנפחות באפייה).

קראמבל:

בקערת מיקסר שמים חמאה, קמח וסוכר ומערבבים עד לבצק אחיד. מרדדים בין שני דפי אפייה דק דק ומקפידים. אחרי זילוף הפחזניות חותכים עיגול מתוך הקראמבל בערך בקוטר הפחזניה ומניחים מעליה. אופים בחום 180° במשך 30-35 דקות (לא לפתוח את התנור לפני כדי שלא יצנחו).

קצפת:

בקערת המיקסר מקציפים את כל החומרים עד לקצפת יציבה ומזלפים בתוך הפחזניות.

