

מתכונים שעושים מתוק

קטגוריה: עיקרי



פיג'ואדה ברזילאי

רשימת מצרכים:

- 1 שקית (500 גרם) שעועית שחורה, מושרית ב-1 1/2 ליטר מים למשך 12 שעות
- 1/2 ק"ג בשר צלעות, חתוך לקוביות גדולות
- 100 גרם קבנוס, חתוך לקוביות קטנות
- 150 גרם חזה אווז, חתוך לקוביות קטנות
- 2 בצלים פרוסים
- כף שום כתוש
- כמה ענפי טימין
- קליפה מ-1/2 לימון
- 1/2 כוס קמח לקימוח הבשר
- 1/2 כוס שמן זית

הוראות הכנה:

1. מקמחים את הבשר ומנערים מעודפי הקמח. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים את הבשר. מכבים את האש ומעבירים את הבשר לקערה.
2. באותו הסיר מטגנים את הבצל, השום וקוביות הקבנוס והאווז.
3. מוסיפים את הבשר ואת השעועית עם נוזלי ההשרייה לסיר, ומביאים לרתיחה.
4. מנמיכים את הלהבה, מוסיפים קליפת לימון ואת הטימין.
5. מבשלים על אש נמוכה למשך 3 שעות. מוסיפים מים לפי הצורך.



מצרכים:

דג סלמון

מלח

לימון

רוטב טריאקי

רוטב ברביקיו

תפוח אדמה

שום

שמיר

שמן

מתכון- סלמון ותפוחי אדמה

הוראות הכנה:

1. לוקחים דג סלמון ושמים עליו מעט מלח וסוחטים חצי לימון
2. לוקחים רוטב טריאקי ורוטב ברביקיו ושופכים לפי הכמות הרצויה
3. בתבנית נפרדת לוקחים תפוח אדמה וחותכים אותו לחתיכות
4. מוסיפים שום, שמיר ושמן לפי הכמות הרצויה
5. מערבבים ומכניסים לתנור 300 מעלות למשך 20 דקות.



תבשיל מסורתי

רשימת מצרכים:

450 גרם שעועית לבנה

כוס גמבה

כוס גרעיני תירס מבושלים או מפחית בלי הנוזל

4 שיני שום

500 גרם חלפינו

רבע כוס בצל לבן

2 כוסות מרק עוף

250 גרם גבינה צהובה

כפית צ'ילי גרוס

כפית מלח

הוראות הכנה:

1. טגנו את הבצל עם קצת שמן

2. הוסיפו את כל הירקות

3. ערבבו את התבלינים בכוס נפרדת והניחו עם הגבינה הצהובה.

4. הוסיפו את מרק העוף



מרק עוף

רשימת מצרכים:

1/2 ק"ג של עוף

בצל 1

4 שיני שום

גזר גדול- 1

קוביה של תיבול ירקות (knorr)

1/2 כוס אורז

פטרזיליה

כף שמן

1 1/2 ליטר מים חם

הוראות הכנה:

1. מתבלים כל נתח עוף במלח לפי הטעם
2. בסיר לחץ מניחים את השמן, העוף, הבצל, השום וקוביה של תיבול ירקות
3. תנו לו לטגן כמה דקות והוסיפו את המים הרותחים
4. מוסיפים אורז וגזר, ומכסים את התבנית
5. מנמיכים את האש ברגע שהסיר מגיעה ללחץ ומבשלים במשך 20 דקות
6. מוסיפים פטרזיליה



ביצה ממולאת

רשימת מצרכים:

בצל, שום, שמיר ופטרויות

מלח ומיונז

שמנת רגילה 9%

ביצים (על פי הכמות הרצויה)

אגוזים (לבחירה)

הוראות הכנה

1: מטגנים בצל יחד עם שום, שמיר ופטרויות למשך עשר דקות

2: מוסיפים מעט מלח

3: מוציאים את מה שטיגנו מהגז ומוסיפים לתערובת כף מיונז

4: מוסיפים כף שמנת רגילה 9%

5; בסיר נפרד מבשלים ביצים ולאחר מכן חותכים אותן לשני חצאים

7: מוציאים מהביצה את החלמון (החלק הצהוב)

8: את החלמון מערבבים עם תערובת הבצל והפטרויות שהכנו קודם

9: מערבבים את התערובת ומורחים על חצאי הביצים

10: מוסיפים מעט אגוזים והמנה מוכנה!

נזיד פירות ים ברזילאי

הוראות הכנה:

1. מתבלים דג במיץ לימון ומלח ומניחים בצד
2. בסיר שמים חצי משמן זית ומקפצים את השום והבצל הקצוצים מוסיפים חלב קוקוס, פלפל חריף, קטשופ וכוסברה
3. מרתיחים 20 דקות, מוסיפים את השרימפס והקלמארי ומבשלים עוד 5 דקות. אחר כך מוסיפים מלח ודגים.
4. לסיום שמים את העגבניות, הבצל והפלפל הצבעוניים על נזיד פירות ים, ומכסים את הסיר עד שהדג מבושל לחלוטין.
5. מגישים עם אורז לבחירתכם

רשימת מצרכים:

בצל אחד

2 שיני שום

500 גרם שרימפס נקי

500 גרם דיונון ותמנון נקי

250 גרם פירות ים יכולים להיות זונגול או אחר

עוד פירות ים שאתה רוצה לשים

300 גרם דגים לבחירתכם (סלמון למשל)

1 קופסת חלב קוקוס

2 כפות קטשופ

2 עגבניות חתוכות

2 בצלים חתוכים דק

2 פלפלים צבעוניים (אדום וירוק למשל)

2 כפות שמן זיתים

כוסברה

לימון 1

פלפל חריף



קציצות ברוטב

אופן הכנה :

1. מבשלים את האורז ובמקביל לוקחים את הבשר הטחון ומגרדים בצל אחד גדול לתוך הבשר ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם
2. מוציאים את האורז המבושל, מוסיפים לבשר עם הבצל ומערבבים היטב כדי שזה יהיה אחיד
3. מהתערובת שנוצרה לנו עם האורז והבשר מגלגלים כדורים בגודל בינוני
4. לוקחים את כדורי הבשר וטובלים בקמח או בפרורי לחם
5. מכניסים את הקציצות לתוך תנור 180 מעלות למשך 40 דקות
6. במקביל לוקחים 2 גזרים ובצל אחד גדול, את הבצל חותכים לחתיכות קטנות קצוץ, ואת הגזר מגרדים בפומפייה
7. שמים את הבצל והגזר בתוך מחבת ומטגנים עד שהגזר יהיה רך ומוכן
8. מוסיפים לירקות 2 כפיות של רסק עגבניות, מערבבים היטב, מוסיפים שליש כוס מים ומוסיפים קצת מלח ופלפל לטעם
9. לאחר שעברו 40 דקות מוציאים את הקציצות, שופכים מעל את הרוטב שהכנו ומכניסים חזרה לתנור ל10 דקות, לאחר 10 דקות הכל מוכן !

מצרכים :

חצי קילו בשר טחון(אפשר עוף

אפשר בשר אחר טחון)

2 בצלים גדולים

2 גזרים

חצי קילו אורז

מלח ופלפל לטעם

רסק עגבניות

פירורי לחם/קצת קמח



מרק דג

רשימת מצרכים:

בצל

שום

גזר

שורש פטרוזיליה

כוסברה

דג ברמונדי

תפוח אדמה

*כמות המצרכים נעשית לפי בחירה אישית ולפי העין

הוראות הכנה:

1. מטגנים מעט בצל יחד עם שום
2. מוסיפים גזר, שורש פטרוזיליה ומטגנים מעט
3. בינתיים, חותכים תפוח אדמה לקוביות
4. מוסיפים כוסברה ודג ברמונדי
5. שופכים מים רותחים ומוסיפים תפוח אדמה חתוך לקוביות
6. משאירים למשך 20 דקות על הגז





תבשיל תפוחי אדמה

רשימת מצרכים:

6 תפוחי אדמה בינוניים שטופים מקולפים וחתוכים לקוביות

מים

4 כפות חמאה

3 כוסות חלב

טיפה מלח ופלפל שחור

הוראות הכנה:

1. בסו את תפוחי האדמה במים בסיר גדול.

2. אדו במשך 20 דקות

3. הוסיפו את החלב והחמאה לתפוחי האדמה ותנו להתבשל למשך 5 דקות

4. הורידו מחימום ושימו בקערות מרק

5. הגישו עם מלח ופלפל שחור

עוף עם תפוז ברזילאי

הוראות הכנה:

1. מתבלים את העוף במלח, פלפל שחור ופפריקה מתוקה.
2. תנו לעוף לנוח כחצי שעה.
3. מוזגים 3 כפות מיונז לתוך העוף.
4. מערבבים 5 כפות של מרק בצל עם כף אחת של קמח (לא בעוף).
5. העבירו את העוף משני הצדדים דרך התערובת שהכנתם.
6. שימו את העוף על המגש.
7. קלפו את תפוחי האדמה וחתכו כל תפוח אדמה ל 6 - פרוסות והוסיפו מלח.
8. שימו את תפוחי האדמה על המגש ביחד עם העוף, כך שהתפוחי אדמה מפוזרים על כל המגש.
9. שימו את מיץ התפוזים על המגש וכסו ברדיד אלומיניום.
10. הכניסו את המגש לתנור שחומם מראש ל 180 - מעלות במשך שעה.
11. לאחר שעה הסירו את רדיד האלומיניום והשאירו למשך 45 דקות נוספות עד להשחמת העוף ותפוחי האדמה.

רשימת מצרכים:

קילו של כרעיים עוף טרי

5 תפוחי אדמה

מרק בצל

מיונז

כוס של מיץ תפוזים

מלח, פפריקה מתוקה, פלפל שחור

קמח



מרק דלעת

הוראות הכנה:

1. מחממים בסיר גדול את המים יחד עם אבקת מרק העוף, דלעת, גזר, בטטה, בצל, טימין ושום.
2. מביאים לרתיחה, מפחיתים את החום לנמוך, מכסים במכסה ומבשלים במשך כ-30 דקות.
3. זה הזמן לטעום את המרק ולהוסיף מלח ופלפל לפי הטעם
4. בעזרת מוט בלנדר ידני או מעבד מזון טוחנים את המרק למרקם הרצוי - יש לטחון בפולסים קצרים, במיוחד אם אוהבים מרק בטטה סמיך שאינו חלק.
5. מחזירים את המרק בחזרה לסיר הבישול ומביאים לרתיחה
6. כשרתח, מורידים את הלהבה לנמוכה ומבשלים למשך 10 דקות ללא מכסה
7. לסיום, מוסיפים את השמנת ומקשטים בפטרוזיליה מעל

רשימת מצרכים:

- 6 כוסות מים רותחים
- 2 כפות אבקת מרק עוף
- קילו וחצי דלעת חתוכה לקוביות קטנות
- 2 גזרים מגוררים
- בטטה קטנה מגורדת
- בצל קטן קצוץ
- $\frac{1}{2}$ כפית טימין קצוץ
- 3 שיני שום כתושות
- מלח ופלפל לפי הטעם
- $\frac{1}{2}$ כוס שמנת מתוקה



קטגוריה: בריאות

פנקיק בריא

הוראות הכנה :

1. לוקחים שתי בננות ומקלפים אותן, מועכים עם מזלג ומערבבים היטב.
2. מוסיפים לבננות המועכות 2 ביצים ומערבבים היטב לקבלת מרקם אחיד
3. לוקחים כפית תמצית וניל ומוסיפים לתערובת שלנו של הביצים והבננות
4. לוקחים 2/3 שיבולת שועל , מוסיפים לתערובת ומערבבים היטב
5. מוסיפים כפית אבקת אפייה ומערבבים
6. כאשר התערובת לפנקייק מוכנה מחממים מחבת, שמים קצת שמן /אפשר ורצוי שמן קוקוס מטגנים על המחבת בערך 1-2 דקות והופכים לצד השני ככה עד שזה מוכן בנוסף בסוף אפשר להוסיף בננות או כל פרי לקישוט



רשימת מצרכים :

2 בננות

2 ביצים

תמצית וניל -כפית

שיבולת שועל 2/3

כפית אבקת אפייה



קאפקייקס אוכמניות בריא

רשימת מצרכים:

בננה אחת

אוכמניות

ביצה אחת

כוס חלב שקדים/חלב רגיל

כוס וחצי שיבולת שועל

כוס קמח לבן

2 כפיות דבש

כפית אבקת אפייה

כפית קינמון

שקית סוכר וניל/ 2כפיות תמצית וניל

כפית שמן קוקוס/חמאה מומסת

הוראות הכנה:

1. מועכים את הבננה עם מזלג, מוסיפים את הביצה ומערבבים היטב
2. מוסיפים את כוס החלב ומערבבים היטב
3. מוסיפים כוס קמח ומערבבים
4. נוסף על כך, מוסיפים כוס וחצי שיבולת שועל ומערבבים היטב
5. מוסיפים שקית סוכר וניל/ 2כפיות של תמצית וניל ומוסיפים כפית אבקת אפייה, נוסף על כך גם חצי כפית מלח
6. ממסים כפית שמן קוקוס או חמאה ומוסיפים לתערובת
7. שמים שלוש כפות או ארבע של אוכמניות ומוסיפים כפית של קינמון
8. משמנים את התבניות ומכניסים את התערובת לכל תבנית
9. מכניסים לתוך התנור ל180 מעלות למשך 15-18 דקות



בננות שוקולד

מצרכים:

בננה

חמאת בוטנים

שוקולד מריר (אפשר כל שוקולד שאוהבים)

כף של שמן קוקוס

הוראות הכנה :

1. חותכים את הבננה לפרוסות רחבות, לא דקות
2. שמים חמאת בוטנים על פרוסת בננה אחת ומכסים אותה בפרוסת בננה אחרת
3. מכניסים את הבננות עם חמאת הבוטנים למקפיא לשעה אחת
4. לאחר שעה שהבננות קפאו לוקחים שוקולד מריר ומוסיפים כף של שמן קוקוס ומחממים במיקרוגל עד שהשוקולד נמס בערך כדקה במיקרו.
5. מוציאים אחרי שעה את הפרוסות שלנו, טובלים בשוקולד המומס ומכניסים למקפיא לעוד שעה.

סמודי בול טרופי

הוראות הכנה :

1. לוקחים את הבננה הקפואה וחותכים אותה לארבע חתיכות
2. מכניסים לבלנדר את הבננה ושאר הפירות, תותים וחתיכות מנגו ואננס, נוסף על כך גם כפית דבש.
3. שופכים כוס חלב/סויה/שקדים או מים לבלנדר
4. מפעילים את הבלנדר על עוצמה גבוהה וכל דקה עוצרים ומערבבים כדי שהתערובת תהיה אחידה
5. ממשיכים להפעיל את הבלנדר למשך כשלוש דקות בערך עד שהתערובת תהיה אחידה
6. מוציאים את הסמודי מהבלנדר ושופכים לתוך קערה, מקשטים מעל עם אגוזים, פירות יבשים וזרעי צ'יה וזהו מוכן בתאבון!

רשימת מצרכים:

בננה אחת קפואה

חתיכות קפואות של מנגו

3 תותים קפואים

חתיכות קפואות של אננס

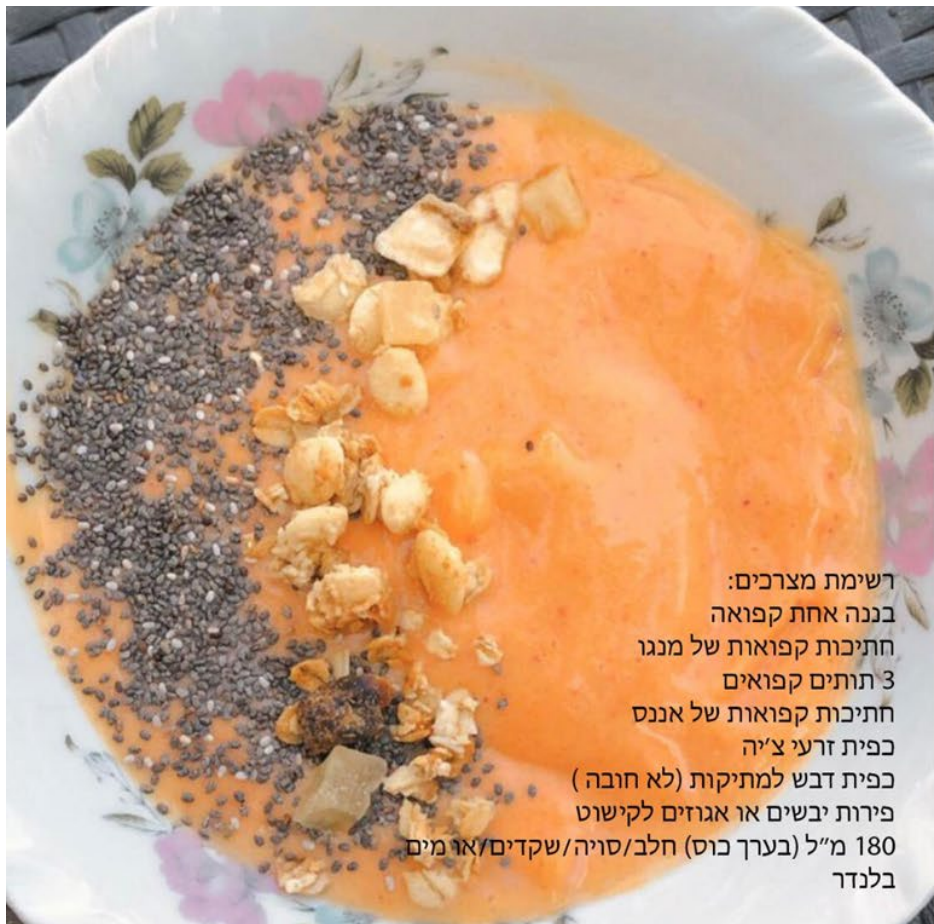
כפית זרעי צ'יה

כפית דבש למתיקות (לא חובה)

פירות יבשים או אגוזים לקישוט

180 מ"ל (בערך כוס) חלב/סויה/שקדים/או מים

בלנדר



סמודי בול

הוראות הכנה :

1. לוקחים את הבננה הקפואה וחותכים אותה לארבעה חלקים
2. מכניסים לבלנדר את הבננות ושאר הפירות, ושמים שתי כפיות של פירות יער, תותים, זרעי צ'יה וכפית דבש.
3. שופכים את כוס חלב/סויה/שקדים או מים לבלנדר
4. מפעילים את הבלנדר על עוצמה גבוהה וכל דקה עוצרים ומערבבים כדי שהתערובת תהיה אחידה
5. ממשיכים להפעיל את הבלנדר למשך עוד שלוש דקות בערך עד שהתערובת תהיה אחידה
6. מוציאים את הסמודי מהבלנדר ושופכים לתוך קערה, מקשטים מעל עם פירות יבשים וקצת זרעי צ'יה ואגוזים.

רשימת מצרכים:

בננה אחת קפואה

פירות יער קפואות

4 תותים קפואים

כפית של זרעי צ'יה

כפית דבש למתיקות

אגוזים לקישות לבחירה

פירות יבשים

180 מ"ל (בערך כוס) חלב/סויה/שקדים/או מים

בלנדר



קטגוריה: צמחוני

סושי מדפי אורז

הוראות הכנה:

1. אורז: שוטפים את האורז היטב עד שהמים צלולים.
2. שמים בסיר את האורז והמים ומביאים לרתיחה. כשהמים רותחים מערבבים בעדינות, מנמיכים לאש הכי נמוכה ומכסים את הסיר. מבשלים במשך 18 דקות ובתום הבישול סוגרים את האש ומשאירים את הסיר סגור עוד 10 דקות.
3. בינתיים מחממים בסיר קטן חומץ, סוכר ומלח עד שהסוכר נמס ולא יותר. מעבירים את האורז לסיר רחב או קערה ושופכים את המשרה החם על האורז. מערבבים בעדינות רק עד שהאורז עטוף במשרה. זהירות לא למעוך אותו יותר מדי. מצננים.
4. מערבבים את כל מצרכי הרוטב ומניחים בצד.
5. מכינים את הסושי: חשוב בשלב הזה להכין לידכם את כל הירקות החתוכים, הדג וכל התוספות שתמצאו בתוך הסושי כי ברגע שהמרטיבים את דף האורז צריך למלא אותו אחרת הוא מתרכך.
6. מרטיבים את דף האורז במשך 2-3 שניות ומניחים על משטח העבודה.
7. מניחים מעל שכבה כמה שיותר אחידה ודקה של אורז ובאמצע מניחים פס של ירקות ודג שאוהבים.
8. מגלגלים עם היד לכדי רולדה הדוקה וחותכים לפרוסות שוות בעובי שלהן (בערך 2 ס"מ).

מצרכים (בערך 7 רולים תלוי בגודל דפי האורז שלכם וכמות המילוי):

2 כוסות אורז עגול (אפשר לסושי או אורז עגול רגיל)

2 ו-1/2 כוסות מים

4 כפות חומץ אורז

2 כפיות סוכר

1/2 כפית מלח

6-8 דפי אורז עגולים או מרובעים

למילוי (לבחירתכם):

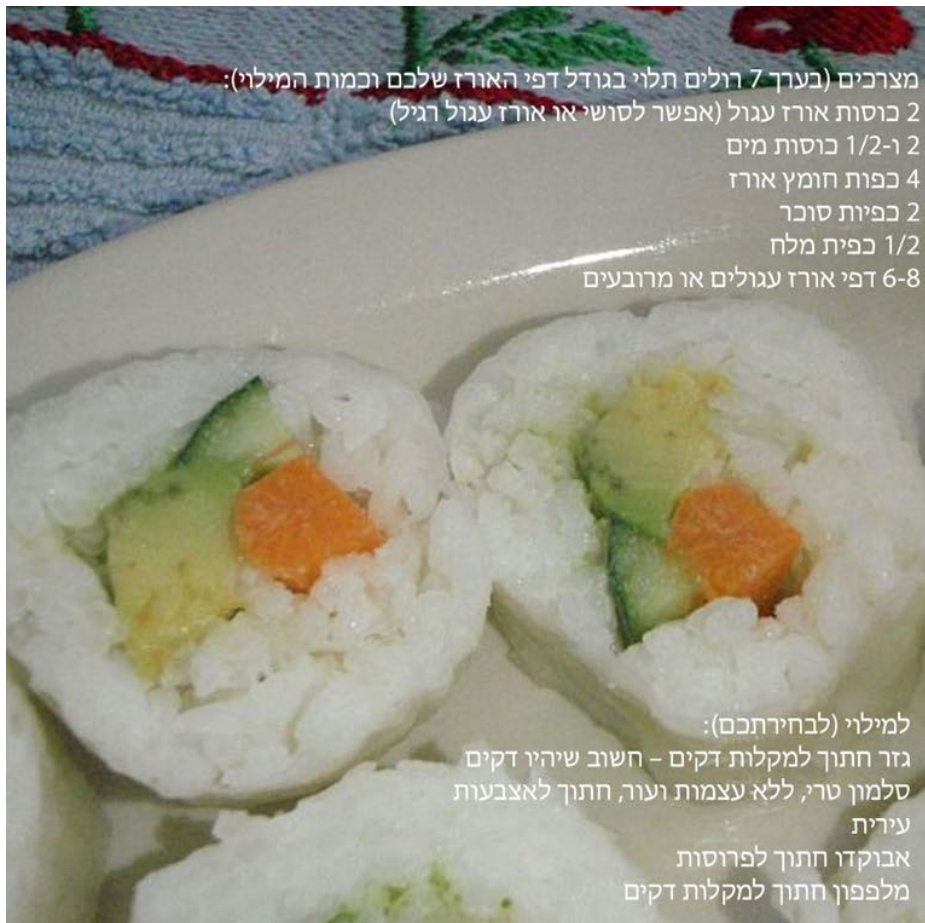
גזר חתוך למקלות דקים – חשוב שיהיו דקים

סלמון טרי, ללא עצמות ועור, חתוך לאצבעות

עירית

אבוקדו חתוך לפרוסות

מלפפון חתוך למקלות דקים



לחמניות טופו

הוראות הכנה:

1. להכנת הבצק ערבבו מלח וקמח בקערה גדולה עד שהוא יהיה מעורבב טוב.
2. הכינו גומה באמצע ושפכו מים רותחים.
3. בעזרת מרית קפלו את הבצק עד לקבלת בצק אוורירי ללא נקודות יבשות של קמח בקערה.
4. כסו במגבת והשאירו ל30 דקות. באותו זמן שימו טופו בבד גבינה והוציאו כך את כל הנוזלים.
5. תטגנו קלות את השעועית הירוקה עם כפית שמן במחבת לדקה שתיים.
6. הוסיפו שעועית ירוקה לתוך סיר ביחד עם טופו, גזר, ותבלינים לטעמכם.
7. ערבבו היטב וחלקו ל10 מנות מעורבבות בצורה של קציצה.
8. כאשר זה מוכן, שימו על משטח קמח, גלגלו את הבצק ותחלקו לעשרה כדורים שווים.
9. קחו את הבצק, שטחו אותו עם ידיכם וגלגלו. תקחו את המילוי ותשטחו כדי להדביק.
10. שימו טיפה מים ואז הדביקו את הסומסום.
11. כדי לבשל את הלחמניות, חממו מחבת נון סטיק עם 3 כפות שמן.
12. השטיחו כל לחמניה עם ידיכם והניחו במחבת.
13. שימו כמה שיותר בבת אחת. טגנו עד שהלמטה נהיה חום זהוב, הפכו והוסיפו כוס עד כוס וחצי של מים רותחים.
14. תוודאו שהמים מכסים שליש מגובה הלחמניה.
15. כסו עם סיר והורידו את החימום לבינוני עד נמוך. טגנו עד שהמים יתאדו (3-5 דקות).
16. אפשר גם להכניס לתנור בחום של 195 מעלות ולהבריש טיפה שמן על צדדי הלחמניה, לאפות למשך 20-25 דקות עד שהגוון נהיה חום זהוב, זכרו להפוך בין לבין. הגישו עם בצל ירוק קצוץ ורוטב סויה.



רשימת מצרכים:

לבצק:

300 גרם קמח

3/4 כוס מים רותחים

טיפת מלח

למילוי:

250 גרם שעועית ירוקה חתוכים לחתיכות קטנות

450 גרם טופו מרוסק

גזר קטן חתוך לחתיכות קטנות

שתי כפיות שמן סומסום

כפית מלח

טיפה פלפל לבן טחון

5 ענפי כוסברה קצוצים

שמן לבישול

סומסום

בצל ירוק חתוך לקוביות קטנות



דפי אורז עם ירקות

רשימת מצרכים:

אבוקדו

חבילת עלי בייבי

כוס כרוב סגול

כוס גזר חתוך

מלפפון

בזיליקום ומנטה קצוץ

גמבה אדומה אחת

רוטב חמאת בוטנים

דפי אורז

הוראות הכנה:

1. לוקחים את הירקות ומניחים לפי הכמות הרצויה בצלחת.
2. לוקחים צלחת ושמים בה מים, וטובלים בה דף אורז.
3. מניחים דף אורז על צלחת חדשה.
4. שמים בה את הירקות ומגלגלים.
5. טובלים ברוטב חמאת בוטנים והמנה מוכנה



גמבה ממולאת

רשימת מצרכים:

4 גמבות

450 גרם שעועית מבושלת שחורה ללא נוזלים

420 גרם עגבניות מפחית חתוכות

כוס אורז

3 כפיות צ'ילי גרוס

חצי כפית אבקת צ'יפוטלה

כפית כמון

כפית אבקת שום

כפית אבקת בצל

כוס מים

כוס גבינה מגורדת

הוראות הכנה:

1. חותכים את הגמבות.

2. מערבבים בקערה שעועית, עגבניות, אורז, תבלינים וחצי כוס מים עד שמעורבב היטב.

3. מכניסים את מה שיצא לגמבות עד שהן מלאות.

4. מכניסים לסיר בישול חצי כוס מים

5. מכניסים בזהירות את הגמבות לסיר ושמים את הגבינה המגורדת מעל.

6. מכסים את הסיר ומבשלים טוב במשך שעתיים שלוש או על מהירות נמוכה

4 עד 6 שעות עד שהאורז מבושל והגמבות רכות.



רשימת מצרכים:
עדשים שחורות
בצל, גזר, כוסברה
שיבולת שועל
ביצה
מלח, פלפל וכמון
שמן

קבב צמחוני

הוראות הכנה:

1. מבשלים חצי כוס עדשים שחורות במים לריכוך מלא ומסננים
2. מכניסים למעבד מזון בצל, גזר, כוסברה וקוצצים
3. מוסיפים את העדשים השחורות למעבד המזון ומאחדים את התוצאה
4. מעבירים לקערה, מוסיפים כוס שיבולת שועל וביצה
5. מוסיפים מעט מלח, פלפל וכמון
6. מערבבים עד לתוצאה אחידה
7. שמים נייר אפייה על תבנית שמתאימה לתנור ויוצרים צורות עגולות (קבבים) ממה שהוכן קודם
8. מורחים מעט שמן מעל הקבבים ומכניסים לתנור שחומם ב200 מעלות למשך 30 דקות



רשימת מצרכים:

2 כוסות גרגירי חומס (יבשים)

6 גבעולי פטרוזיליה

5 גבעול כוסברה

8 רבעי בצל

5 שיני שום

שתי כפיות כמון

כפית מלח

חצי כפית פפריקה

רבע כפית פלפל שחור

חצי כפית אבקת סודה לשתייה

רבע כוס מים

שמן

פלאפל צמחוני

1. מניחים את הגרגירים בקערה, מכסים במים ומשרים ל-12 שעות.
2. שוטפים את הגרגירים המושרים וטוחנים במעבד מזון עם הכוסברה, הפטרוזיליה, השום והבצל עד לקבלת מחית אחידה.
3. מעבירים לקערה ומוסיפים את שאר החומרים מלבד השמן.
4. מערבבים ושמים בצד ל-20 דקות.
5. יוצרים מהתערובת כדורים בעזרת הידיים ומניחים בצד.
6. מחממים שמן ומטגנים את הכדורים עד שהם זהובים ומוציאים

מרק ירקות מסורתי

הוראות:

- 1.חממו שמן בסיר מחומם מעל בינוני.
- 2.הוסיפו בצל שום מלח ובפלפל שחור ותנו להם להתחמם 5 דקות.
- 3.הוסיפו את שאר הרכיבים והניחו לרפוח למשך 5 דקות.

רכיבים:

כפית וחצי שמן

בצל חתוך

שתי כפיות מלח

חצי כפית פלפל שחור

שתי כפיות שום גבישי

עגבניה מרוסקת עם בזיליקום

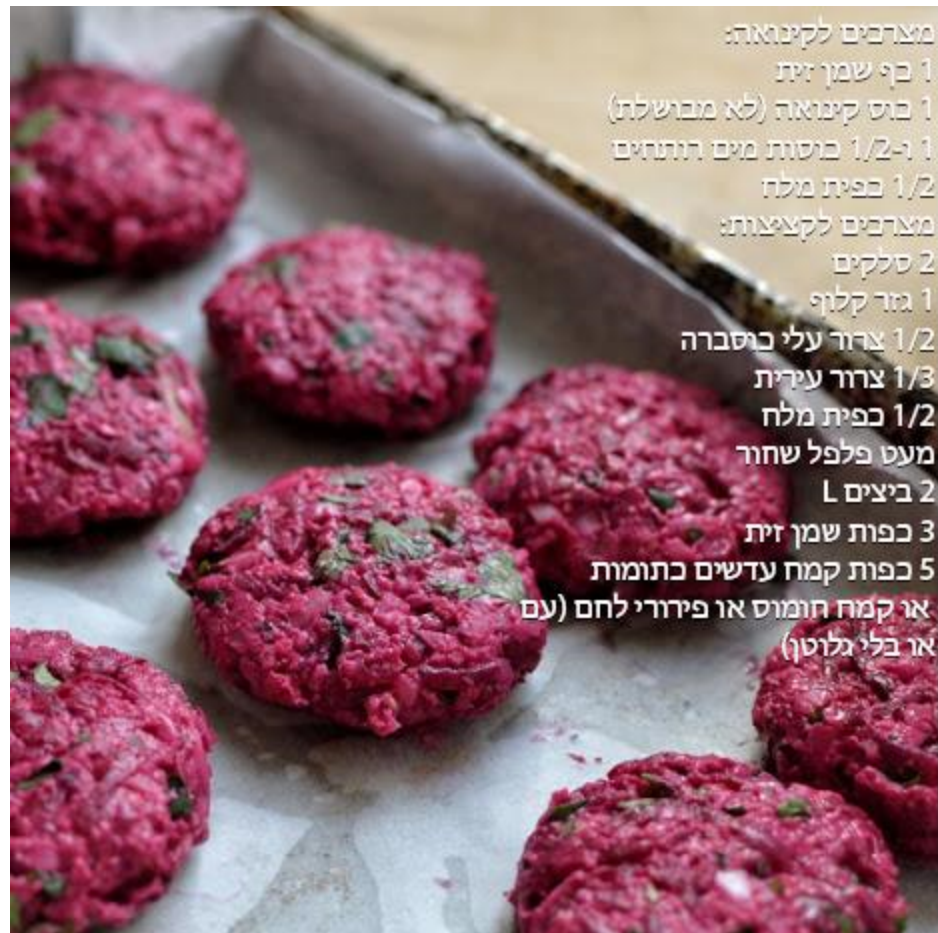
שלוש פחיות אפונה וגזר בלי הנזל

פחית שעועית ירוקה בלי הנזל

פחית תירס מתוק בלי הנזל

8 כוסות מרק ירקות





מצרכים לקינואה:

1 כף שמן זית

1 כוס קינואה (לא מבושלת)

1 ו-1/2 כוסות מים רותחים

1/2 כפית מלח

מצרכים לקציצות:

2 סלקים

1 גזר קלוף

1/2 צרור עלי כוסברה

1/3 צרור ערירית

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור

2 ביצים L

3 כפות שמן זית

5 כפות קמח עדשים כתומות

או קמח חומס או פירורי לחם (עם

או בלי גלוטן)

קציצות קינואה וסלק

הוראות הכנה

1. בסיר בינוני מטגנים מעט את הקינואה בשמן זית במשך 2-3 דקות.

מוסיפים מלח ומים רותחים וסוגרים את הסיר.

מבשלים על הלהבה הכי נמוכה במשך 20 דקות

ומכבים את האש.

מצננים לפני שממשיכים כדי שהקינואה

החמה לא תבשל את הביצה בערבוב.

2. בינתיים מבשלים את הסלקים, עם הקליפה,

במשך 20 דקות. מוציאים וקולפים.

3. מגרדים את הסלקים והגזר, על החלק הדק בפומפייה,

לתוך קערה גדולה.

4. קוצצים דק את עשבי התיבול ומוסיפים גם אותם לקערה.

5. מוסיפים את שאר המצרכים, כולל הקינואה, ומערבבים היטב.

אם התערובת רכה מדי (היא צריכה להיות רכה אבל לא נוזלית)

אפשר להוסיף עוד קצת קמח או פירורי לחם.

6. מניחים נייר אפייה על תבנית תנור ומשמנים אותו עם מעט שמן זית.

7. יוצרים קציצות עם ידיים משומנות ומניחים על נייר האפייה.

אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 15 דקות

ואז הופכים לצד השני ואופים עוד 10 דקות.

ולא יותר. בגלל שהסלק כהה קצת קשה לדעת כשקציצות מוכנות

אבל אל תחכו לצבע זהוב אחרת הן תתייבשנה.

אטריות טופו

הוראות הכנה:

1. מתחילים בלערבב ביחד את חמאת הבוטנים , הסויה, רוטב הסריצ'ה, רוטב המיפל, וחומץ האורז ומניחים בצד (זה יהיה הרוטב).
2. מחממים שמן סומסום במחבת גדולה על חום גבוה, הוסיפו את הטופו וערבבו כדי שלא ישרף למשך 4-5 דקות.
3. בזמן שהטופו מתבשל בשלו את הנודלס בהתאם להוראות שעל אריזתו.
4. הורידו את החום של המחבת לחום בינוני נמוך והוסיפו את כרוב העלים והבצל הירוק וערבבו, הוסיפו כף מים והמשיכו לערבב.
5. המשיכו לבשל עד שהמים יתאדו.
6. הוסיפו שני שליש מהרוטב ששמתם בצד לטופו ולירקות וערבבו היטב.
7. הוסיפו את אטריות האורז וערבבו היטב.
8. חלקו את מה שהתקבל לשתי צלחות באופן שווה, וחממו במיקרו את שליש הרוטב שנשאר מהרוטב ששמתם בצד.
9. שימו את הרוטב המחומם באופן שווה על שתי הצלחות, ניתן להוסיף סומסום ובצל ירוק. בתיאבון!

רשימת מצרכים:

רבע כוס חמאת בוטנים

רבע כוס רוטב סויה

כף רוטב סריצ'ה

כף רוטב מיפל

כף חומץ אורז

שתי כפות שמן סומסום

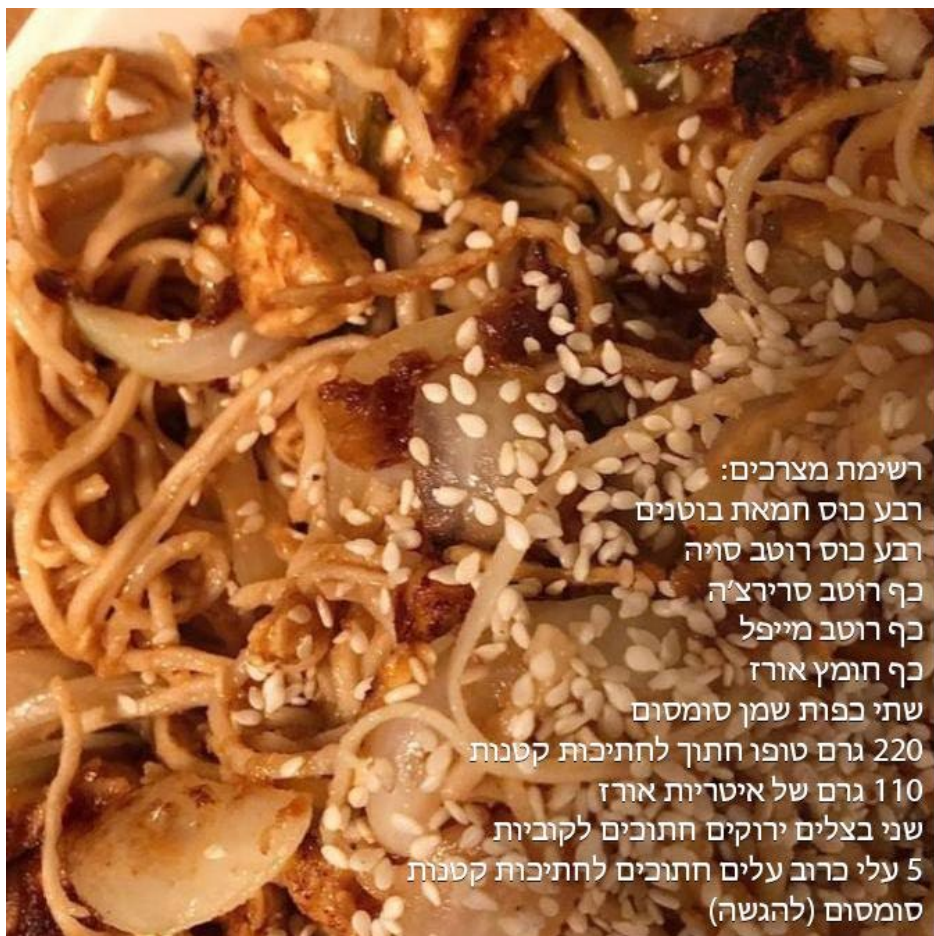
220 גרם טופו חתוך לחתיכות קטנות

110 גרם של אטריות אורז

שני בצלים ירוקים חתוכים לקוביות

5 עלי כרוב עלים חתוכים לחתיכות קטנות

סומסום (להגשה)



קטגוריה: קל להכנה



בננה לוטי

רשימת מצרכים:

דפי אורז

ביצה

בננה

ממרח לבחירה

אבקת סוכר (רשות)

הוראות הכנה:

1. מכניסים דף אורז לתוך ביצה מקושקשת
2. מוסיפים בננות חתוכות
3. על הבננות שמים ממרח לבחירה (סילאן/שוקולד/אחר)
4. מקפלים את התוצר לצורת מלבן
5. לוקחים מחבת ומוזגים לתוכה שלוש כפות שמן
6. אל המחבת שמים את מה שהוכן למשך כמה דקות עד לתוצאה הרצויה
7. מוציאים את הבננה לוטי מהמחבת ומניחים על צלחת ומפזרים אבקת סוכר



עוגיות חמאה

רשימת מצרכים:

סוכר

מלח

חמאה

תמצית וניל (אופציונלי)

סוכריות צבעוניות/קוקוס (אופציונלי)

הוראות הכנה:

1. להכנת הבצק הרביצו חמאה, סוכר וקמח עד שמעורבב טוב
2. הכינו את צורות העוגיות לכדורים של ס"מ וחצי, גלגלו את הכדורים בסוכר והשטיחו את הכדורים בעזרת כוס.
3. אפו עד שטיפה זהוב למטה ובצדדים והניחו להתקרר ל10 דקות לפני אכילה.



פנקייק

רשימת מצרכים:

כוס קמח

שתי כפיות אבקת אפיה

כפית מלח

מעט סוכר (אפשר להחליף במיפל) חצי כוס חלב סויה

חצי כוס מים

שתי כפיות שמן

הוראות הכנה:

1. לוקחים את הרכיבים היבשים (סוכר, מלח, אבקת אפיה וקמח) ושמים בקערה.
2. שמים את החלב ואת השמן, (אם רוצים אפשר להחליף אותו בחלב סויה ואז זה יהיה פרווה), מערבבים כמה עירבובים.
3. אחר כך מחממים מחבת לחום בינוני עד גבוה ושמים קצת חמאה (אפשר גם טבעונית) על המחבת. (בשביל פנקייק אחד צריך שליש כוס מהבלילה).
4. לוקחים את הבלילה ושמים חלקים ממנה על המחבת עד שהפנקייק יהיה מוכן וכך גם בצדו השני.



לחמניות גבינה מסורתיות - Pão de queijo

רשימת מצרכים:

250 גרם קמח טפיוקה

100 גרם גבינת פרמזן מגורדת

100 מ"ל חלב

100 מ"ל שמן זרעים

ביצה אחת

מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

1. מרתיחים את החלב והשמן במחבת ומוסיפים קורט מלח.
2. מוסיפים למחבת את כל הקמח בבת אחת, מערבבים מייד עד שנוצר בצק. כשכדור הבצק מתחיל להתרחק מקצוות המחבת, מכבים את האש ומניחים לבצק להתקרר.
3. מוסיפים את הביצה והגבינה, ושמים את הבצק עד שיגיע למרקם חלק.
4. בידיים משומנות, יוצרים מהבצק כדורים בקוטר של כ-3 סנטימטרים ומניחים בתבנית אפייה משומנת ומקומחת.
5. אופים במשך כ-15 דקות בטמפ' של 200 מעלות ומגישים חם.



נאצ'וס

רשימת מצרכים:

טורטיה

פפריקה חריפה

פפריקה מתוקה

מלח

שמן זית

הוראות הכנה:

1. מוסיפים 4 כפות שמן זית לקערה
2. מוסיפים לקערה חצי כפית פפריקה חריפה וחצי כפית פפריקה מתוקה
3. מוסיפים חצי כפית מלח ומערבבים
4. חותכים את הטורטיה למשולשים לפי הכמות והגודל הרצויים
5. את המשולשים מסדרים בתבנית אפייה
6. מורחים את הרוטב שהכנו בקערה על המשולשים
7. מכניסים את התבנית לתנור 200 מעלות למשך 6-8 דקות



רשימת מצרכים:

2 בטטות

תפוח אדמה

קמח

ביצה

פירורי לחם

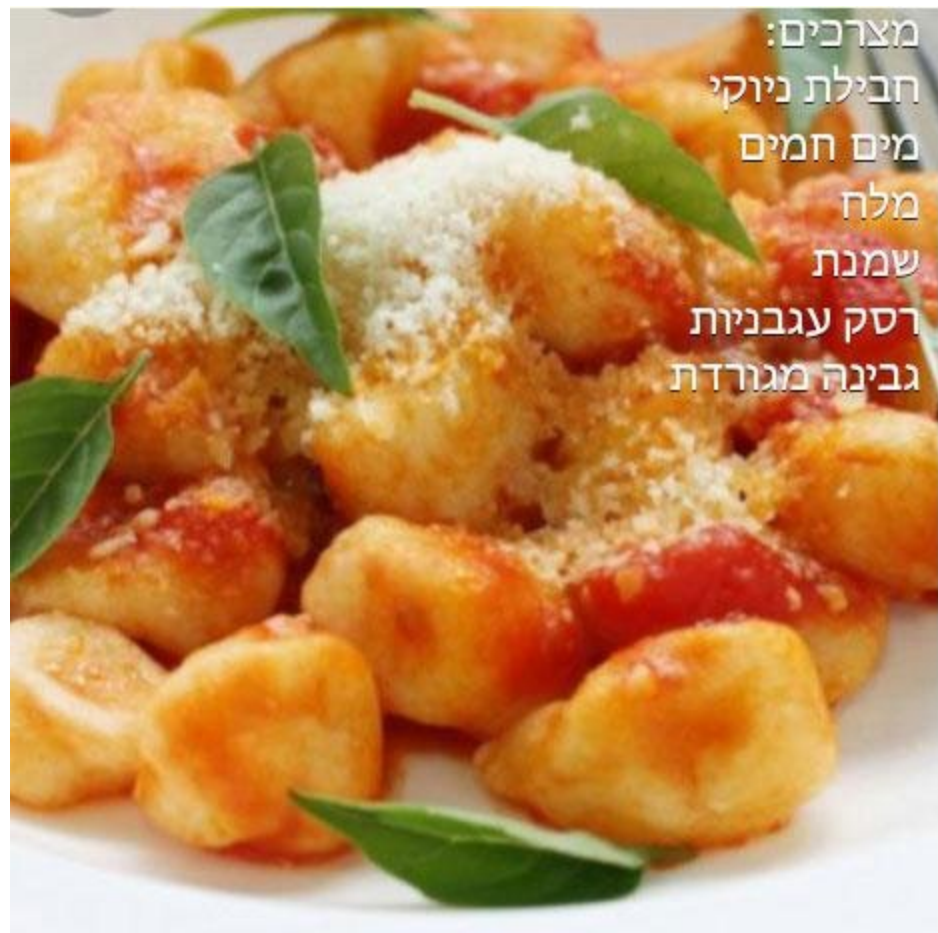
פלפל

שמן

כדורי פירה בטטה

הוראות הכנה:

1. מקלפים שתי בטטות ותפוח אדמה
2. חותכים לקוביות ומכניסים לסיר עם מים חמים יחד עם כף קמח למשך 30 דקות עד להתרככות
3. מסננים את המים
4. מועכים עד לתוצאה של פירה
5. מוסיפים ביצה ולאחר מכן חצי כוס קמח
6. מוסיפים מעט פלפל ומכניסים למקפיא לחצי שעה
7. מוסיפים פירורי לחם לצלחת נפרדת
8. לתוך פירורי הלחם מוסיפים כפית מהפירה שהוכנס למקרר ומגלגלים לצורה של כדור
9. לוקחים סיר ומוסיפים כוס וחצי שמן
10. מטגנים את הכדורים 4 דקות
- לכל צד ולאחר מכן מעבירים לנייר סופג
11. ניתן להוסיף רטבים על פי טעם אישי



מצרכים:
חבילת ניוקי
מים חמים
מלח
שמנת
רסק עגבניות
גבינה מגורדת

ניוקי רוזה

הוראות הכנה:

1. מלאו 3/4 במים והוסיפו טיפה מלח
2. הוסיפו ניוקי בכמות הרצויה, המתינו 5-6 דקות עד שהניוקי יצוף ויהיה מוכן
3. בסיר נפרד, הוסיפו מיכל שמנת ורסק עגבניות
4. הוסיפו מעט מלח וגבינה מגורדת לסיר וערבבו עד לתוצאה הרצויה
5. סננו את המים מהניוקי והוסיפו אליו את הרוטב

קטגוריה: קינוחים



רשימת מצרכים :
תבנית בגודל שתרצו
קמח לבן- כוס שלמה
4 ביצים גודל L
חמאה 225 גרם
סוכר לבן $\frac{3}{4}$
סוכר וניל כפית או תמצית וניל
שוקולד מריר: 250 גרם
אמ-אנד-אמס
שוקולד צ'יפס לבן
כפית מלח

בראוניז עם שוקולד צ'יפס ואמנדמס

הוראות הכנה :

1. לוקחים 250 גרם שוקולד מריר ושוברים לקוביות.
2. לוקחים 225 גרם חמאה וחותכים לקוביות שיהיה יותר קל להמיס את החמאה ושמים אותה בסיר קטן.
3. מחממים על אש קטנה ומערבבים עד שהחמאה נמסה
4. מוסיפים את החמאה החמה לשוקולד מריר ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה שכל השוקולד נמס
5. שוברים 4 ביצים לתוך קערה נפרדת ומקציפים עם $\frac{3}{4}$ סוכר לבן לקבלת תערובת אחידה.
6. מוסיפים כפית סוכר וניל או תמצית וניל
7. מוסיפים את התערובת עם הביצים לתערובת עם השוקולד וממשיכים לערבב
8. לוקחים כוס קמח ובעזרת ניפוי קמח מוסיפים גם כפית מלח ומערבבים היטב.
9. מוסיפים שוקולד צ'יפס לתערובת
10. שופכים לתוך התבנית ומסדרים את האמנדמס למעלה כך שלא ישקעו למטה
11. מכניסים לתנור שהיה מחומם ל-180 מעלות, ולאחר 20 דקות מוציאים ומשאירים אותו ל-5 דקות.



עוגת גזר ברזילאית

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות
2. מרפדים תבנית בקוטר 26 בנייר אפיה
3. מכניסים למעבד מזון: גזר מגורר ושמן ומעבדים עד שנעשה מרקם חלק
4. מוסיפים את הסוכר והביצים ומערבבים שוב עד לעיסה אחידה
5. מעבירים את התערובת לקערה עמוקה ומוסיפים קמח ואבקת אפיה. מערבבים עד לתוצאה אחידה.
6. מעבירים לתבנית ואופים במשך 35 דקות עד שהקיסם שננעץ בעוגה יוצא יבש.
7. משאירים את העוגה למשך 10 דקות בתבנית
8. בינתיים מכינים את הציפוי
9. מבשלים את השמנת על אש נמוכה עד שהשמנת מגיעה לסף רתיחה
10. מכבים את האש
11. מוסיפים את השוקולד וממתינים כחצי דקה
12. מערבבים היטב עד שכל השוקולד נמס בשמנת
13. מחלצים את העוגה מהתבנית והופכים על צלחת הגשה
14. שופכים את גנאש השוקולד מעל העוגה בעודה חמה ונותנים לעוגה להצטנן לפני שמגישים.

רשימת מצרכים:

4 גזרים מגוררים גס

1/2 כוס שמן

1 1/2 כוסות סוכר קנים (אפשר גם סוכר לבן)

4 ביצים

2 כוסות קמח כוסמין לבן (או קמח לבן)

2 כפיות אבקת אפיה

לציפוי:

150 מ"ל שמנת מתוקה

150 גרם שוקולד פרה מריר קצוץ גס



עוגת נפוליאון

רשימת מצרכים:

- 400 גרם בצק עלים מרודד (שהופשר כל הלילה במקרר או שעתיים בטמפ' החדר)
- 1 מיכל (250 ג') שמנת מתוקה/ קצפת צמחית
- 1 חבילת אינסטנט פודינג וניל (80 ג')
- 1 כוס (240 מ"ל) חלב/ חלב קוקוס
- לקישוט: אבקת סוכר

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל180 מעלות.
2. פורשים את בצק העלים על משטח עבודה, מרדדים דק ומחלקים ל-3 מלבנים שווים.
3. מניחים את הבצקים בתבנית מרופדת בנייר אפיה, מחוררים בעזרת מזלג את הבצק במספר מקומות שונים ואופים במשך 40 דקות עד להזהבה ולאפיה מלאה. מוציאים ומצננים.
4. מקציפים שמנת מתוקה, חלב ואינסטנט פודינג וניל עד לקבלת קצפת יציבה.
5. מניחים על מגש עלה של בצק עלים אפוי. מעליו מורחים מחצית מכמות הקרם. מניחים מעל עלה נוסף ולוחצים מעט. מורחים את המחצית השנייה של הקרם וסוגרים מעל עם עלה נוסף. מפזרים מלמעלה אבקת סוכר. מאחסנים במקרר.

בריגדירו

הוראות הכנה:

1. בסיר שמים את שלושת המרכיבים ומערבבים עד שהחמאה מתערבבת עם שאר המרכיבים (הכיריים חייבות להיות כבויות).
2. מערבבים היטב ומביאים לאש נמוכה, מערבבים כל הזמן עד שהוא לא נצמד לתחתית הסיר (כ 10- דקות).
3. מסירים מהאש ומניחים כדי להתקרר.
4. שטפו ידיים ואז הניחו עליהן מעט חמאה. בעזרת כפית, קחו מעט מהשוקולד והכינו כדורי שוקולד בידיים.
5. לאחר סיום הכדורים, שמים עליהם סוכריות לקישוט. (לבחירה)
6. לאחר מכן השאירו במקרר לשעה לפחות.

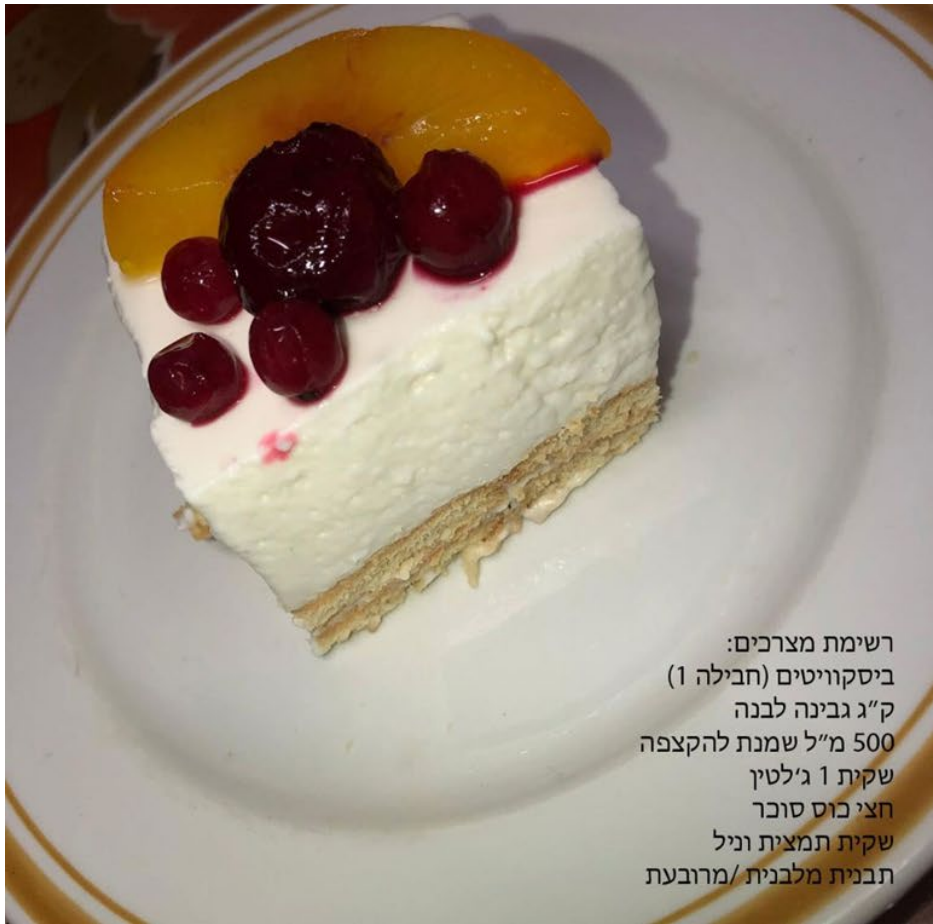
רשימת מצרכים:

פחית של חלב מרוכז ממותק
3 כפות של אבקת קקאו
2 כפות של חמאה
שקית של סוכריות לקישוט

מוס עוגת גבינה

הוראות הכנה:

1. לוקחים את השמנת להקצפה, שופכים אותה לקערה ומקציפים עד שהיא הופכת להיות אוורירית
2. ממשיכים להקציף את השמנת עם המיקסר ובהדרגה מוסיפים חצי כוס סוכר ונוסף על כך גם את השקית של תמצית וניל עד שהשמנת מוקצפת.
3. פותחים את הגבינה הלבנה ומוסיפים אותה לשמנת עד שהתערובת נהיית אחידה
4. לוקחים שקית ג'לטין וקערה קטנה נפרדת, שופכים את הג'לטין ומוסיפים חצי כוס מים/חלב ומשאירים למשך 20-25 דקות.
5. לאחר 20-25 דקות מכניסים את הקערה עם הג'לטין למיקרוגל למשך דקה וכל כמה זמן מוציאים ומערבבים.
- לאחר שהג'לטין הפך להיות סמיך מוציאים אותו
6. מוסיפים את הקערה עם הג'לטין הנוזלי לתוך הקערה עם הגבינה עם השמנת ומערבבים היטב כך שהג'לטין יתערבב עם התערובת עד לתערובת אחידה.
7. לוקחים את הביסקוויטים ומסדרים בתחתית התבנית וככה שתי שורות אחת על השנייה
8. שופכים את התערובת על הביסקוויטים לתוך תבנית ומכניסים למקרר למשך שעה וחצי מינימום -ניתן גם להשאיר ליותר זמן ואפילו עדיף
9. לאחר מכן מוציאים ומקשטים כרצונכם אפשר עם פירות יער או כל דבר אחר בתאבון!



רשימת מצרכים:
ביסקוויטים (חבילה 1)
ק"ג גבינה לבנה
500 מ"ל שמנת להקצפה
שקית 1 ג'לטין
חצי כוס סוכר
שקית תמצית וניל
תבנית מלבנית / מרובעת

עוגת שיש שוקולד

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור 180 מעלות ומשמנים את התבנית
2. מניחים בקעריית את השוקולד ואת השמן וממיסים במיקרוגל למשך חצי דקה, מערבבים ומניחים בצד.
3. מערבבים ביצים, סוכר וסוכר וניל, מוסיפים את התערובת של השוקולד ומערבבים.
4. מוסיפים נס קפה ומערבבים
5. מוסיפים קמח תופח, אבקת סודה לשתיה, מערבבים ואז מוסיפים פקאן ומערבבים פעם אחרונה.
6. מכניסים לתנור למשך חצי שעה עד שהקיסם יוצא יבש

רשימת מצרכים:

תבנית

30 גרם שוקולד מריר

חצי כוס שמן

2 ביצים

70 גרם סוכר

שקית סוכר וניל

חצי כוס נס קפה

כוס קמח תופח

רבע כפית אבקת סודה לשתיה

שליש כוס פקאן קצוץ





רשימת מצרכים:
ביצים
סוכר
קמח
תפוחים אגסים
פירות יער קפואים
סילאן
שמן

רולדת פירות

הוראות הכנה:

לבצק:

1. מקציפים 9 ביצים יחד עם $3/4$ כוס סוכר עד לתוצאה של קצף עמיד
2. מוסיפים $3/4$ כוס קמח ומערבבים בעדינות. למילוי:
3. מגרדים בפומפייה 2 תפוחים, 2 אגסים, פירות יער קפואים
4. מוסיפים לתערובת כף סילאן ומערבבים
5. לוקחים תבנית עם נייר אפייה ושמים טיפה שמן
6. שמים את התערובת של המילוי בתבנית
7. מעל המילוי שמים את הבלילה של הבצק
8. אופים בתנור 200 מעלות למשך 20 דקות
9. מוציאים מן התנור ומיד מגלגלים