

פשטידות ומאפים – ניתן להקפיא לאחר אפיה

פשטידת בצל ובזיליקום טבעונית

- 4 בצלים סגולים
- 4 בצלים לבנים
- חצי צרור בזיליקום
- כוס קמח עדשים אדומות
- כוס מים
- כפית סודה לשתיה
- 2 כפיות חומץ תפוחים
- כפית מלח, $\frac{1}{8}$ כפית פלפל שחור גרוס
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

מחממים תנור לחום בינוני.

את הבצלים פורסים לעיגולים / חצאי עיגולים.

מחממים 4 כפות שמן זית 1-4 כפות מים במחבת רחבה ומאדים בה את הבצלים עד לריכוך והשחמה קלה.

בקערה מערבבים קמח עדשים עם מים עד ליצירת בלילה אחידה. מוסיפים תיבול ואת הבצלים המאודים.

מוסיפים סודה לשתיה וחומץ תפוחים ומערבבים היטב.

קוצצים עלים מחצי צרור בזיליקום ומוסיפים לתערובת.

מעבירים לתבנית עם נייר אפיה ואופים כ-40 דקות עד להתייבבות והשחמה קלה.

מחכים לצינון מלא לפני ההגשה.

פשטידת כרישה ומנגולד

- 2 כרישות גדולות
- ביצה (או 3-2 כפות טחינה)
- רבע-שליש כוס קמח כוסמין / מלא
- צרור מנגולד
- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום, כפית פפריקה, $\frac{1}{2}$ כפית בהרט, $\frac{1}{4}$ כפית קינמון, כפית מלח, $\frac{1}{8}$ כפית פלפל שחור גרוס
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

שוטפים את הכרישה ואת המנגולד. את הכרישה קוצצים לעיגולים.

את גזע המנגולד קוצצים לרצועות דקות ואת העלים לרצועות בינוניות.

במחבת מאדים את גזעי המנגולד ואת הכרישה עם קצת שמן זית. כשהכל מתרכך מוסיפים את העלים

הקוצצים, מערבבים טוב ומאדים 3-2 דקות.

מורידים מהאש, מעבירים לקערה ומוסיפים את הקמח, התבלינים ואת הביצה / טחינה.

מעבירים לתבנית משומנת / עם נייר אפיה ואופים כ-40 דקות עד להתייבבות והשחמה קלה.

קוצצים את הגזרים, את העגבניות, ואת הפטריות. מוסיפים למחבת את צרור העלים ואת הגזרים הקצוצים, מערבבים ומטגנים כמה דקות עד שהגזר משנה צבע.

מוסיפים את הפטריות עד שהן קצת מתכווצות.

מוסיפים את העגבניות ושאר התבלינים, מערבבים ומבשלים עד שהכל נהיה רך ורוטבי.

מוסיפים את העדשים והמים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כשעה, טועמים ומתקנים תיבול.

ציאנה מסאלה

- 3 כוסות חומס יבש – להשרות מראש ללילה
- 3 בצלים
- 5 שיני שום
- קוביית גינג'ר טרי גדולה
- 2 שימורי קוביות עגבניות אורגניות (800 גרם סה"כ) או – 7 עגבניות בשלות
- אופציה: צרור פטרוזיליה / כוסברה – חלק לבישול וחלק אפשר להשאיר טריה להגשה.
- 2 כפית זרעי כמון, 2 כפית זרעי חרדל, 7 יחידות ציפורן, 4 יחידות הל שלם, 1 מקל קינמון, 5 כפות אבקת קארי, כף מלח
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

מסננים את גרגירי החומס ממי ההשריה ומעבירים לסיר. מכסים בהרבה מים (כ-10 ס"מ מעל גובה

החומס) ומביאים לרתיחה, מבשלים על אש נמוכה כשעה, עד להתרככות מלאה.

קוצצים בצל, עגבניות ופטרוזיליה. כותשים גינג'ר ושום.

מחממים את השמן ומטגנים בסיר עמוק ורחב: ציפורן, הל, קינמון, זרעי כמון, זרעי חרדל, קארי – על אש בינונית. להיזהר לא לשרוף!

מוסיפים בצל קוצץ ומלח, מערבבים ואחרי דקה מוסיפים שום וגינג'ר.

אחרי שהבצל משחים קלות מוסיפים את העגבניות, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כ-10 דקות.

מוסיפים מים, את גרגרי החומס המבושלים ופטרוזיליה. מערבבים טוב ומביאים לרתיחה.

מבשלים כרבע שעה, מוציאים כוס מהתבשיל ומועכים למחית.

מחזירים את המחית לסיר, מתקנים תיבול וממשיכים לבשל עוד 20 דקות על אש קטנה.

ריבוליטה

- ¼ כוס שמן זית
- בצל גדול
- 4 שיני שום
- 4 גזרים
- 2 גבעולי סלרי
- 5 עגבניות
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 3 תפוזים
- 2 כוסות שעועית מבושלת / קפואה
- 3 כוסות עלי תרד
- ½ ג'יבטה יבשה (אפשרות)
- מלח, פלפל שחור גרוס

קולפים וקוצצים את הבצל, את הסלרי ואת השום דק.

את הגזר ואת תפוזים קולפים וחותכים לקוביות בינוניות.

מחממים את השמן ומטגנים בו את הבצל, את הסלרי ואת השום על אש בינונית. מוסיפים את הגזר ואת תפוזים וממשיכים לערבב. חותכים ומוסיפים את העגבניות.

אחרי מספר דקות מוסיפים שעועית לתבשיל יחד עם מלח ופלפל, מערבבים טוב ומוסיפים 2 ליטר מים.

מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כחצי שעה.

מכבים את האש, טועמים ומתקנים תיבול.

כשהתבשיל מוכן מוסיפים אליו את הג'יבטה קרועה לפרוסות בינוניות, עלי התרד והפטרוזיליה, מערבבים

טוב ונותנים לתבשיל לנוח 10 דקות לפני ההגשה.

בולונז צמחוני

- 2 בצלים
- 8 שיני שום
- שורש סלרי
- 4 גבעולי סלרי
- 2 גזרים
- 7-8 עגבניות
- סלסלת פטריות (כ- 250 גרם)
- 200-100 גרם רסק עגבניות
- 4-5 כוסות מים (או 2 וחצי כוסות + חצי כוס יין אדום)
- צרור עלי תימין + צרור עלי אורגנו (רצוי טריים)
- כף וחצי מלח, כפית פלפל שחור גרוס, קורט קינמון נדיב
- 2 כוסות עדשים שחורות / חומות
- ¼ כוס שמן זית

קולפים וקוצצים את השום, את שורש הסלרי, את הבצל, ואת גבעולי הסלרי. מחממים את השמן ומטגנים הכל בסיר רחב ועמוק על אש נמוכה עד שעולה ריח.

לזניה חצילים

- חבילת דפי לזניה
- 3 כוסות קשיו לא קלוי
- צרור בזיליקום
- שן שום
- 2 בצלים
- 10 עגבניות בשלות
- כפית מלח, ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 4 חצילים בינוניים
- כ- ¼ כוס שמן זית

מחממים תנור לחום גבוה

קולים את החצילים: פורסים לחתיכות ארוכות בעובי של כס"מ, משמנים וצולים בתנור על גבי נייר אפיה.

מכינים את הרוטב: מטגנים בצל ושום קצוצים ב-1/3 כוס שמן זית, מוסיפים עגבניות קצוצות ומביאים

לבעבוע. מוסיפים תבלינים ומים לסמיכות רצויה (דליל יחסית) ומביאים שוב לרתיחה.

ממשיכים לבשל על אש קטנה. אם רוצים ניתן לטחון בבלנדר מוט למרקם חלק.

מכינים את קרם הקשיו: בבלנדר מניחים 3 כוסות קשיו עם עלי הבזיליקום ועם 2 כוסות מים. טוחנים

למרקם חלק ומוסיפים עוד מים במידת הצורך (המרקם צריך לצאת כמו של יוגורט).

מרכיבים בתוך תבנית מלבנית ועמוקה: לזניה, ירקות, לזניה, קשיו, לזניה, רוטב עגבניות.

אפשר לשמור ולפזר חלק מהקרם קשיו גם למעלה.

מכסים את התבנית ואופים בחום בינוני כ- 40 דקות.

תבשילים משביעים בסיר אחד – ניתנים להקפאה לאחר הבישול

מגידרה בורגול

- כוס עדשים שחורות
- חצי כוס בורגול בינוני / גס
- 3-4 בצלים קצוצים דק
- מלח, פלפל שחור גרוס
- ½ כוס שמן זית

יוצקים למחבת את שמן הזית (אפשר חצי שמן וחצי מים), מחממים ומוסיפים את הבצל. מורידים לאש קטנה ומאדים עד לשקיפות.

מערבבים מדי פעם כדי שלא ידבק למחבת, במידת הצורך מוסיפים קצת שמן או תערובת של שמן ומים. במקביל שמים את העדשים בסיר ומכסים במים (כ- 10 ס"מ מעל גובה העדשים) מביאים לרתיחה ומבשלים כ- 15 דקות על אש קטנה.

אחרי 15 דקות בודקים את מידת הבישול (אנחנו רוצים שהן יהיו נגיסות אבל לא רכות לחלוטין).

במידה והן הגיעו למרקם הרצוי מוסיפים לתוך הסיר גם את הבורגול ואם צריך מוסיפים קצת מים (שוב, רק כמה סנטימטרים מעל התבשיל) ומבשלים עוד כ- 10 דקות.

****שימו לב – לא להוסיף מלח בשלב זה לתבשיל****

כשהתבשיל מוכן, מערבבים לתוכו את הבצל, ומתבלים במלח ופלפל. מכסים ומניחים בצד ל-10 דקות. מגישים חם עם טחינה.

תבשיל אורז הפתעות

- שורש סלרי
- 5 שיני שום
- בצל בינוני
- כרובית קטנה / חצי כרובית
- 3-4 עגבניות
- 3 קולרבי
- 2 כוסות אורז עגול / בסמטי מלא
- ¾ כוס שמן זית
- 2 כפיות מלח, ¼ כפית פלפל שחור גרוס, כפית גדושה אורגנו יבש

קולפים וקוצצים דק את הסלרי, הבצל והשום. מניחים בסיר עם שמן זית ומחממים על אש קטנה.

קולפים וחותרים לקוביות את שאר הירקות, מוסיפים לסיר ומגבירים את האש. מכסים ומערבבים מדי כמה דקות. אחרי 5 דקות מוסיפים את התבלינים והאורז ומערבבים היטב. מוסיפים 4 כוסות מים, מביאים לרתיחה ומבשלים כחצי שעה על אש קטנה.

לאחר כחצי שעה בודקים את מצב האורז – אם יש צורך מוסיפים מים ומבשלים עוד 10 דקות. אם האורז רך מכבים את האש, מכסים ומחכים רבע שעה.

טועמים, מתקנים תיבול ומגישים.

ממרחים – בסיס לכריכים, למאפים ולרטבים. ניתנים להקפאה.

ממרח עגבניות מתקתק

- ½ כוס עגבניות מיובשות
- כף חומץ
- 3 תמרים מגולענים
- ¼-½ כוס שמן זית
- עגבניה גדולה חתוכה לקוביות
- כפית מלח
- 2 שיני שום גדולות

מניחים את כל הרכיבים במעבד מזון / בלנדר מוט, את הרכיבים את הנוזליים למטה ואת הדביקים יותר למעלה.

מעבדים בפולסים עד לקבלת מחית וממשיכים לעבד ברצף, עד לקבלת ממרח חלק.

טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם.

מעבירים לצנצנת נקיה. ניתן לשמור במקרר כשבועיים (ולשים לב להשתמש בסכין נקיה) ואפשר גם להקפיא חלק מהכמות.

מוצלח מאוד בתור ממרח או רוטב וגם לתיבול מאפים, סלטים, מרקים ועוד.

ממרח פסטו

- צרור בזיליקום
- צרור פטרוזיליה
- חצי כוס אגוזי מלך
- שן שום
- שמן זית – לפחות כוס
- מלח, פלפל שחור גרוס
- לימון

בבלנדר / מעבד מזון שמים את העלים מצרור הבזיליקום, את צרור הפטרוזיליה חתוך גס ל-3 חלקים, שן שום קלופה, אגוזי מלך, חצי כוס שמן זית.

מתחילים לעבד, בפולסים/ מהירות נמוכה ולאט לאט מגבירים. מוסיפים שמן זית בהדרגה עד לקבלת מרקם וסמיכות רצויה.

*** שימו לב שהפסטו מתגבש במקרר ולכן רצוי להכין אותו קצת דליל יותר מהסמיכות הרצויה ***

זה הזמן לטעום ולהוסיף מלח ופלפל. את הלימון אני מוסיפה בסוף, לעידון הטעם ולשימור מוצלח יותר. מעבירים לצנצנת נקיה. ניתן לשמור במקרר כשבועיים (ולשים לב להשתמש בסכין נקיה) ואפשר גם להקפיא חלק מהכמות.

מוצלח מאוד בתור ממרח או רוטב וגם לתיבול מאפים, סלטים, מרקים ועוד.

קציצות מנגולד וקמח עדשים

- 2 חבילות מנגולד (או כל כמות דומה של עלים ירוקים - קייל / תרד / בוקצ'וי)
- 2 בצלים
- כוס קמח עדשים
- כפית כמון, כפית מלח, ½ כפית פלפל שחור גרוס
- כחצי כוס שמן זית

קוצצים דק בצל ואת גזע המנגולד (החלק הלבן), את עלי המנגולד קוצצים לעובי בינוני. מחממים מחבת ויוצקים בה ¼ כוס שמן זית. במחבת מאדים במשך מספר דקות את הבצל וגזע המנגולד ואחר כך מוסיפים בהדרגה את העלים. כשהנפח מצטמצם מורידים מהאש ומקררים. בקערה מערבבים טוב את קמח העדשים עם כמות שווה של מים ומתבלים, מצרפים את הירק המאודה ומערבבים טוב לאיחוד. משמנים נייר אפיה, יוצרים קציצות ומשמנים אותן מלמעלה (הקציצות לא נראות מהודקות וזה בסדר, תערובת הקמח תעזור לגיבושן תוך כדי אפיה). אופים בחום בינוני לכחצי שעה עד להתגבשות. מומלץ להגיש עם שפריץ של לימון מעל.

ממרח שעועית לבנה ופלפל קלוי

- כוס שעועית לבנה יבשה - להשרות לילה
- שן שום
- 2 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון - לימון שלם
- קמצוץ מלח, קמצוץ פלפל שחור גרוס
- פלפל צהוב או אדום אחד

מסננים ומבשלים את השעועית בשפע מים עד לריכוך מלא. את הפלפל חוצים לשניים, מנקים מגרעינים וקולים בחום גבוה בתנור עד להתרככות והשחמה קלה. טוחנים ביחד את כל המרכיבים עד לממרח חלק, מוסיפים שמן במידת הצורך. מעבירים לצנצנת נקיה. ניתן לשמור במקרר כשבועיים (ולשים לב להשתמש בסכין נקייה) ואפשר גם להקפיא חלק מהכמות.

ממרח "חומוס" מעדשים אדומות

- כוס עדשים אדומות
- כוס טחינה גולמית
- שן שום
- 4-5 כפות שמן זית
- מיץ מלימון אחד
- כפית מלח, ½ כפית פלפל שחור גרוס, אפשר גם כמון לפי הטעם
- מים לפי הצורך
- 3-4 כפות שמן זית

מבשלים את העדשים האדומות בהמון מים עד לריכוך ומסננים. טוחנים עם שאר חומרי הגלם מלבד השמן ומוסיפים מים בהדרגה. עוצרים וטועמים, מתקנים תיבול, מוסיפים קצת שמן זית בסיום. מעבירים לצנצנת נקיה. ניתן לשמור במקרר כשבועיים (ולשים לב להשתמש בסכין נקייה) ואפשר גם להקפיא חלק מהכמות.

קציצות חציל ועדשים שחורות

- 2 חצילים
- 2 בצלים
- שן שום
- 300 גרם עדשים שחורות
- 100 גרם אגוזי מלך
- כפית פפריקה, $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור גרוס, כפית מלח, $\frac{1}{4}$ כפית קינמון
- כ- $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית

מחממים תנור לחום גבוה.

מניחים את העדשים בסיר ומכסים בשפע מים (כ-10 ס"מ מעל גובה העדשים), מביאים לרתיחה וממשיכים לבשל על אש קטנה לריכוך מלא.

את החציל פורסים לקוביות גדולות, מערבבים עם 4-5 כפות שמן זית וצולים בתנור עד לריכוך והשחמה. טוחנים את כל הרכיבים יחד במעבד מזון לעיסה אחידה (היא לא צריכה להיות חלקה לחלוטין, רק עד ש"נדבקות"), מתבלים, טועמים ומתקנים תיבול.

בתוך תבנית מניחים נייר אפיה ומשמנים בשמן זית.

יוצרים קציצות בינוניות ומניחים על גבי נייר האפיה. משמנים גם מעל הקציצות בעזרת מברשת.

אופים בחום בינוני, כחצי שעה עד להתגבשות והשחמה קלה.

קציצות סלק גזר

- 3 גזרים גדולים
- 3 סלקים בינוניים ומוצקים
- 2 שיני שום
- 150 גרם אגוזי מלך
- 2-3 כפות טחינה מלאה
- מלח, פלפל שחור גרוס
- כ- $\frac{1}{3}$ כוס שמן זית

קולפים את הירקות וחותכים לחתיכות גדולות.

מכניסים הכל מלבד הטחינה למעבד מזון ומתחילים לעבד בפולסים. בהמשך עוברים לעיבוד רציף.

כשנהיית עיסה אחידה בודקים אם היא נדבקת ומתגבשת לקציצה. במידה ולא מוסיפים כף/ שתיים של טחינה ומעבדים שנית.

בודקים תיבול ומתקנים.

בתוך תבנית מניחים נייר אפיה ומשמנים בשמן זית.

יוצרים קציצות, מניחים על גבי נייר האפיה ומשמנים אותן מלמעלה.

אופים בחום בינוני כחצי שעה עד להתגבשות והשחמה קלה.

סלטים שהם ארוחה שלמה

סלט כרובית צלויה וגרעיני חמניה בבלסמי מצומצם

- כרובית גדולה
- 50 גרם גרעיני חמניה קלופים
- $\frac{1}{2}$ צרור פטרוזיליה
- כ- $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 100 מ"ל חומץ בלסמי

חולטים את הכרובית במים עד למצב "נעיץ". מפרקים לפרחים גדולים, מעבירים לקערה ומערבבים עם

ב- $\frac{1}{3}$ כוס שמן זית. מעבירים לתבנית מצופה בנייר אפיה וצולים בתנור בחום גבוה עד להשחמה.

קולים את גרעיני החמניה קלות על מחבת וקוצצים את הפטרוזיליה דק.

כשהכרובית מוכנה מפרקים לפרחים בינוניים / קטנים ומערבבים עם שאר הרכיבים מלבד הבלסמי.

את הבלסמי מחממים בסיר קטן או מחבת על אש בינונית עד ששליש מהכמות מתאדה, מוסיפים לקערה ומערבבים.

טועמים ומתקנים טעמים. ניתן לאכול חם או קר.

סלט עדשים עם עשבי תיבול, אנטי-פסטי וגרעינים

- כוס עדשים ירוקות
- 2 קישואים
- 2 גמבות
- בצל אחד
- $\frac{1}{2}$ צרור בזיליקום
- 3-4 גבעולי סלרי
- $\frac{1}{2}$ צרור פטרוזיליה
- ככוס גרעינים ואגוזים: חמניה / דלעת / אגוזי מלך וכו'
- כ- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית
- חומץ תפוחים
- מלח, פלפל שחור גרוס

מחממים תנור לחום גבוה. את הירקות פורסים לקוביות/ פסים, מערבבים עם 5-6 כפות שמן זית וצולים בתנור עד להשחמה.

את העדשים שופכים לסיר ומכסים במים (כ-10 ס"מ מעל גובה העדשים), מביאים לרתיחה ומבשלים כ-15 דקות על אש קטנה עד שהן במרקם נגיס. מסננים ומעבירים לקערה.

את עשבי התיבול שוטפים וקוצצים דק ואת הגרעינים קולים 2 דקות על מחבת יבשה וחמה.

מוסיפים לקערה את הירקות, הגרעינים ועשבי התיבול, פלפל ומלח.

מערבבים וטועמים. מוסיפים עוד שמן זית במידת הצורך.

ניתן להגיש פושר או קר.

קציצות אפויות – ניתנות להקפאה כבלילה או כקציצות אפויות

פלאפל עדשים אפוי

- כוס עדשים ירוקות (כ- 250 גרם) - להשרות בשפע מים ל-12 שעות לפחות
- קישוא אחד בינוני
- ½ צרור פטרוזיליה ו/או כוסברה
- 2-3 שני שום
- 2 כפיות מלח, ¼ כפית פלפל שחור גרוס, כפית כמון
- כ- ⅓ כוס שמן זית

מחממים תנור לחום בינוני.

חותכים את העשבים לחצי ואת הקישוא לרבעים.

במעבד מזון טוחנים את העדשים עם שאר המרכיבים ומוסיפים 2-3 כפות שמן זית, עד לקבלת תערובת רכה ויציבה.

טועמים ומתקנים תיבול.

בתוך תבנית מניחים נייר אפיה ומשמנים בשמן זית.

משמנים גם את הידיים, יוצרים קציצות בגודל כדורי פינג-פונג ומסדרים בתבנית מבלי לשטח.

משמנים אותן גם קצת מלמעלה, בידיים או בעזרת מברשת.

אופים כ- 10-15 דקות ונוזהרים לא לייבש אותן.

קציצות כרובית ועשבי תיבול אפויות

- כרובית בינונית
- ½ צרור פטרוזיליה
- 100 גרם קמח מלא (כחצי כוס)
- שן שום
- בצל אחד
- כפית בהרט/ פפריקה, ½ כפית קינמון, ½ כפית כורכום, מלח, פלפל שחור גרוס
- כ- ⅓ כוס שמן זית

בסיר בינוני עם הרבה מים חולטים את הכרובית עד לריכוך מלא, מסננים ומצננים. בינתיים מחממים תנור לחום בינוני.

קוצצים את הפטרוזיליה ואת הבצל דק. כותשים/ קוצצים דק את השום.

בקערה גדולה מועכים ומערבבים את כל המרכיבים טוב טוב עד ליצירת עיסה אחידה.

בתוך תבנית מניחים נייר אפיה ומשמנים בשמן זית.

צרים קציצות בינוניות, מניחים על גבי נייר האפיה ומשמנים קלות את הקציצות גם מלמעלה.

אופים כ- 20-30 דקות עד להתגבשות והשחמה קלה.

סלט מאש ירוק

- כוס שעועית מאש יבשה - רצוי להשרות במים לשעתיים (אבל לא חובה)
- צרור פטרוזיליה
- צרור בזיליקום
- 2-3 גבעולי בצל ירוק
- צרור קטן של עלי נענע
- ככוס תערובת: גרעיני חמניה, גרעיני דלעת, אגוזי מלך, אגוזי פקאן, שומשום
- מיץ וגרידה מלימון אחד
- 4-5 כפות שמן זית
- מלח, פלפל שחור גרוס

את שעועית המאש מסננים ומבשלים בשפע מים עד שהיא במרקם נגיס.

את עשבי התיבול שוטפים וקוצצים דק (אפשר גם במעבד מזון בפולסים או בסלייסר ידני).

את תערובת האגוזים קולים 2 דקות על מחבת חמה ויבשה.

בקערה מערבבים את כל המרכיבים ומתבלים.

ניתן לאכול קר או חם.

סלט בורגול ובטטות צליות

- 4 בטטות בינוניות
- 2 כוסות בורגול גס
- 100 גרם חמוציות ללא סוכר
- 50 גרם אגוזי פקאן
- כ- ⅓ כוס שמן זית
- מלח, פלפל שחור גרוס
- סילאן ללא סוכר
- מיץ מלימון אחד

קולפים את הבטטות וחותכים לקוביות בינוניות בגודל ביס.

מערבבים עם 4-5 כפות שמן זית ו 4-5 כפות סילאן, משטחים על גבי נייר אפיה ואופים בחום גבוה עד להתרככות קלה והשחמה חלקית.

את הבורגול מעבירים לסיר, מכסים במים ומביאים לרתיחה. מבשלים כ- 10 דקות עד למרקם נגיס ומסננים טוב.

מערבבים בעדינות בקערה: בטטות, בורגול, חמוציות, פקאנים קוצצים גס.

מתבלים בלימון, שמן זית, מלח, פלפל ועוד סילאן אם נדרש.

מרק כתום עם חלב קוקוס

- בצל אחד
- 2-3 שיני שום
- 2 בטטות
- 6 גזרים
- דלורית בינונית / חתיכת דלעת בינונית
- בצל ירוק
- חצי ליטר חלב קוקוס (רצוי מקרטון ולא מפחית שימורים)
- כורכום, תבלין קארי, מלח, פלפל שחור גרוס
- ¼ כוס שמן זית

קולפים וקוצצים בצל ושום. מטגנים אותם בסיר גדול עם מלח, פלפל, כורכום ותבלין קארי למספר דקות. בינתיים קולפים וחותכים לקוביות בינוניות את הגזר, הבטטה ואת הדלעת / דלורית. מוסיפים לסיר וממשיכים לטגן קלות 2-3 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים מים עד לכיסוי ואז את חלב הקוקוס. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כשעה עד להתרככות. בסיום הבישול טוחנים בבלנדר מוט. מומלץ לשים לב שהמרקם לא דליל מדי או סמיך מדי ולהוסיף מים במקרה הצורך. טועמים ומתקנים תיבול. את הבצל הירוק קוצצים דק ומפזרים על גבי המרק בהגשה.

ארוחות מהבלנדר

שייק ירוק ומפנק

- אגס
- תפוח צהוב / זהוב
- 2-3 מקלות סלרי (אפשר ורצוי גם יותר)
- חופן עלי נענע
- חופן אגוזי מלך / קשיו / שקדים
- 3 תמרים מגולענים
- מים קרים וקוביות קרח

מגלענים את הפירות, וחותכים לקוביות גסות. חותכים גם את מקלות הסלרי.

מכניסים הכל לבלנדר ומוסיפים חצי כוס מים וכמה קוביות קרח.

מעבדים למרקם כמה שיותר חלק.

ניתן להוסיף עוד מים ועוד קרח במהלך העיבוד לקבלת מרקם מוצלח וטמפרטורה קרירה...

גספאצ'ו

- חומץ תפוחים / בלסמי
- 4-5 כפות שמן זית
- גמבה אדומה
- 2 שיני שום
- בצל
- 5 עגבניות אדומות ובשלות
- ½ פלפל חריף
- מלח, פלפל שחור גרוס

את הגמבה חוצים לשניים, מנקים מגרעינים וקולים בתנור על גבי נייר אפיה כשהצד של הקליפה למעלה, על חום גבוה עד להשחמה. כשמוכן מצננים וקולפים.

לתוך בלנדר / מעבד מזון מכניסים את העגבניות החתוכות לרבעים, את השום, את הבצל חתוך לרבעים,

פלפל חריף מנוקה מגרעיניו, קצת מלח פלפל, 2-3 כפות שמן זית ו 2 כפות חומץ.

מתחילים לעבד במהירות נמוכה (אם במעבד מזון אז בפולסים) ולאט לאט מגבירים.

מעבדים עד לקבלת נוזל חלק ככל האפשר. מדללים במים ו/או שמן לקבלת הסמיכות הרצויה (יש לקחת

בחשבון שלאחר קירור המרק קצת מתמצק), מעבדים שנית ומתקנים תיבול.

מקררים טוב ומגישים.

מרק ירקות לקוסקוס

- בצל
- שורש סלרי
- 3 תפוז"א
- 4 קישואים
- 6 גזרים
- דלעת - 500 ג'
- 2-3 שיני שום
- כפית כורכום, כף פפריקה, מלח, פלפל שחור גרוס
- 150 גרם חומוס יבש - להשרות בשפוע מים ללילה (8 שעות לפחות)
- כ-1/4 כוס שמן זית

קולפים וקוצצים דק את הבצל, את שורש הסלרי ואת השום. בסיר גדול מחממים את שמן הזית ומאדים את הירקות שקצצנו כ- 2-3 דקות. בינתיים קולפים וחותרים לחתיכות גדולות (ריבועים או "מקלות") את הגזר, תפוז"א, הדלעת ואת הקישואים. מוסיפים אותם לסיר, מערבבים טוב ומבשלים עוד 2-3 דקות במכסה סגור. מסננים את החומוס ומוסיפים אותו לסיר עם כף פפריקה, כפית כורכום, חצי כפית פלפל. מערבבים טוב ונותנים לכל הירקות להתבשל 5 דקות בסיר מכוסה על אש בינונית. מערבבים מדי פעם. מכסים את תוכן הסיר במים, מוסיפים עוד חצי ליטר מים ומביאים לרתיחה. מבשלים כשעה על אש קטנה, עד להתרככות הירקות והחומוס. בסוף הבישול מוסיפים מלח ומתקנים תיבול.

מרק בצל

- 3 קילו בצל
- קמח מלא
- כוס יין לבן / אדום
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 1/3 כוס שמן זית

את הבצל קולפים וחותרים לחצי לאורכו. פורסים לחצאי טבעות במעבד מזון או ידנית, מעבירים לסיר, מוסיפים את שמן הזית ומטגנים על אש גבוהה. מדי כמה דקות מערבבים עד שהעיסה נהיית חומה מאוד על סף השרוף. מוסיפים 2 כפות קמח וכוס מים. מערבבים טוב עד שנהיית עיסה מבעבעת ואז חוזרים על הפעולה עוד פעמיים. ממלאים את הסיר במים (כ- 3 ליטר) ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה כחצי שעה בסוף הבישול מוסיפים מלח, פלפל ואת היין, מביאים שוב לרתיחה ומכבים. טועמים ומתקנים תיבול.

קרום קשיו / שקדים

- כוס קשיו / שקדים לא קלויים
- כוס מים
- שן שום
- מלח, פלפל שחור גרוס
- אפשר להוסיף עשבי תיבול

טוחנים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק. ניתן להוסיף עוד מים לפי הטעם. ניתן להוסיף ל: מרקים, רטבים, מאפים, כריכים.

רטב עגבניות צלויות

- 8 עגבניות בשלות
- 5-6 שיני שום
- 3 בצלים
- 2 גמבות אדומות
- 2-3 ענפי רוזמרין / תימין
- ¼ כוס שמן זית
- מלח, פלפל שחור גרוס

מחממים תנור לחום גבוה.

את הגמבות חותרים לשתיים, מנקים מגרעינים וצולים בתבנית (קליפה למעלה) על גבי נייר אפיה עד להשחמה קלה.

את העגבניות, הבצלים והשום קולפים. את העגבניות חוצים ואת הבצל פורסים גס.

מסדרים בתבנית פיירקס משומנת קלות את העגבניות (קליפה למעלה) השום והבצל, מפזרים מעל רוזמרין / תימין, מלח ופלפל.

מכסים בנייר כסף ואופים בתנור עם חום בינוני לכ- 40 דקות. פותחים את נייר הכסף וצולים עוד 5 דקות את כל הירקות מעבירים לבלנדר וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק. מוסיפים מים ותיבול לפי הטעם.

שומרים בצנצנת - במקרר או בפריזר. ניתן לשימוש כממרח או כרוטב.

רטבים לסלט לשקשק את כל המתכונים בצנצנת ולשמור במקרר

רוטב חמצמץ לסלט

- חצי כוס שמן זית
- כף סילאן / דבש
- שן שום
- כף חרדל גרגירים
- מלח, פלפל שחור גרוס

רוטב מתקתק לסלט

- חצי כוס שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כוס מיץ תפוזים סחוט
- כף סילאן / דבש
- מלח, פלפל שחור גרוס

- מרקים 3
- קציצות 5
- תבשילים 8
- פשטידות ומאפים 11
- ממרחים 13
- סלטים 15
- ארוחות מהבלנדר 17
- רטבים 18



- קורס -

סימני דרך

ארגון ויצירתיות במטבח הבריא

אוגדן מתכונים