



בכל רכישה באתר מצורף ספר המתכונים המלא של SlimStyle, הכולל מעל 80 מתכונים. כאן ניתן לראות כמה מתכונים לדוגמא:

אורז פרא

מצרכים:

כוס אורז פרא

¼ כוס שמן זית

2 שיני שום כתוש

פלפל חריף קטן

3 כפפות פטרוזיליה קצוצה

כפית פפריקה מתוקה

מלח

3 כוסות מים

אופן ההכנה:

1. מכניסים לסיר קרמי או זכוכית את כל החומרים מלבד האורז

2. מחממים במיקרו 5 דקות

3. מוסיפים את האורז ומבשלים 25 דקות במיקרו

אפשר גם בכיריים של גז.



חזה הודו מוקפץ עם ירקות

החומרים הדרושים:

2 חזות הודו לא דפוקים מחולקים לאורך לרבעים (סה"כ שמונה נתחים)

3 כפות שמן זית (או שפריץ של תרסיס שמן)

2 קישואים פרוסים דק לאורכם

1 פלפל אדום או צהוב פרוס די דק

6 בצלים ירוקים קצוצים גס

3 שיני שום פרוסות דק

מלח ופלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת גריל (כזו עם פסים) על אש גבוהה.

2. כשהמחבת חמה יוצקים לתוכה את השמן או מרססים אותה בשמן. מניחים עליה מיד את נתחי העוף.

3. מטגנים משני הצדדים עד שהעוף עשוי ונחרכים בו פסים (בערך חמש דקות סך הכל). מוציאים לצלחת.

4. מוסיפים למחבת החמה את הירקות ומקפיצים-קולים אותם חמש דקות.

5. מחזירים למחבת את נתחי העוף, ממליחים, מפלפלים ומקפיצים יחד עם הירקות כדקה.

6. מגישים מיד.



סלט ירקות גדול

המצרכים:

6 עגבניות אדומות אבל מוצקות
6 מלפפונים טריים
2 לימונים, תלוי בכמות המיץ ובטעם האישי, צריך שיהיה חמוץ.
חצי חבילה פטרוזיליה
מלח
שמן זית
6 שיני שום קצוצות דק

אופן ההכנה:

רוחצים את הפטרוזיליה בהרבה מים, ופורסים על מגבת לייבוש
קולפים את המלפפונים ורוחצים את העגבניות
חותכים אותם לקוביות קטנות, ועוד פעם - קטנות
להוריד מהפטרוזיליה את הגבעולים עד איפה שמתחילה צמיחת העלים, ולקצוץ רק את העלים דק
קוצצים את שיני השום לפיסות בערך בגודל של חצי גרגר אורז. אם קשה לכם - השתמשו במועך שום.
להוסיף לימון בנדיבות רבה
להוסיף מלח ושמן
לערבב היטב, לכסות בניילון נצמד ולהניח לטעמים להתמזג



סלט עגבנית ללא שמן

התיבול בסלט הזה עז וחזק והוא מיועד אך ורק למי שאוהב כוסברה, למרות שמי שממש מסתייג מהעשב הפלאי הזה יכול להחליף אותו בעלי סלרי.

החומרים הדרושים:

- 4-5 עגבניות גדולות קצוצות גס (או כמות דומה של עגבניות שרי חצויות)
- 2 כפות מלח גס
- מיץ מלימון אחד
- 1 פלפל חריף ירוק מנוקה מקרומים וזרעים, קצוץ דק
- 3 שיני שום קלופות וקצוצות דק
- חצי כוס כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

1. שמים את העגבניות הקצוצות בקערה ומערבבים עם המלח. משהים לעשר דקות.
2. מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים היטב אך בעדינות. מגישים מיד



חזה הודו צלוי

המצרכים הדרושים:

1 ק"ג חזה הודו, פרוס ל"שניצלים"
חצי כוס שמן זית
1 שקית תיבלונים עשבי תיבול

אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה מערבבים שמן ותיבלונים.
2. מוסיפים את ההודו ומערבבים היטב, כך שכל נתח יהיה מצופה בתערובת התיבול.
3. מחממים מחבת פסים (גריל) וצולים את נתחי ההודו, כ-5 דקות מכל צד.
(תוספת אפשרית: מוסיפים גבעולי אספרגוס טריים למחבת וצולים גם אותם ביחד עם העוף).



מרק טרטור

המצרכים ל-4 מנות:

- 1 צרור שמיר טרי
- 3 מלפפונים
- 5 שיני שום, כתושות
- 1 ליטר יוגורט משובח (דל או ללא שומן)

אופן ההכנה:

1. קוצצים את השמיר, ללא הגבעולים, ומעבירים לקערה. קולפים את המלפפונים, חותכים לקוביות קטנטנות ומצרפים לקערה.
 2. מוסיפים את השום והיוגורט, מערבבים ומתבלים במלח ופלפל. אם רוצים מרק נוזלי יותר, אפשר לעבד את כל המרכיבים יחד במעבד מזון.
- המרק נשמר במקרר כארבעה ימים. מומלץ להגיש אותו עם קוביות קרח



כופתאות חזה הודו

המצרכים:

1 ק"ג חזה הודו טחון
1 כפית מלח
חצי כפית פלפל שחור
1 בצל גדול קצוץ דק
חצי צרור פטרוזיליה
כף אחת נענע מיובשת
קופסה אחת של עגבניות מרוסקות (לא רסק עגבניות מרוכז)
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מכניסים את הפטרוזיליה לקערה של מעבד מזון ומעבדים דק מוסיפים את חזה ההודו הטחון + המלח והפלפל ומעבדים ביחד כמה דקות עד שהתערובת הופכת להיות רכה ומחיתית מוסיפים את הבצל הקצוץ ומעבדים ביחד - הבצל לא צריך להיעלם לגמרי בתוך העיסה אלא רק להיות קצוץ דק מאד מניחים בצד לספיגת טעמים

בינתיים מביאים את שתי כוסות המים לרתיחה בסיר מוסיפים את כל תכולת הקופסה של העגבניות המרוסקות מוסיפים פנימה את כף הנענע המיובשת כשרותח חזק, מתחילים לזרוק פנימה את כדורי ההודו יוצרים כופתאות בגודל הרצוי לכם, מרטיבים כל פעם ידיים בצלוחית מים שמניחים ליד הסיר מניחים להתבשל - כעשר דקות על להבה גבוהה, ואח"כ להנמיך את האש ולהמשיך לבשל כחצי שעה נוספת בתום חצי שעה טועמים את הרוטב - ומתקנים לפי טעמכם: אפשר להוסיף מלח, אבקת מרק, שום או שום גבישי - כל מה שאהוב עליכם. ממשיכים לבשל עוד כרבע שעה אחרי תיקון התיבול.



סלט אורז הבר

המצרכים הדרושים:

- 3 כוסות אורז בר מבושל מקורר.
- 2 פלפלים ירוקים קצוצים
- 2 פלפלים אדומים קצוצים
- 2 מלפפונים קצוצים
- 2 עגבניות קצוצות
- 1 בצל קצוץ
- פטרוזיליה קצוצה (חצי כוס)

לרוטב:

- 6 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- 2 שיני שום
- מלח ופלפל



זוקיני צלוי

החומרים הדרושים:

6-7 זוקיני (קישואים ירוקים) בגודל בינוני-גדול

שליש כוס שמן זית
1 שקית תיבלונים שום ופטרוזיליה

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. חותכים את הזוקיני לטבעות ומניחים בתבנית חסינת אש.
3. בכלי קטן מערבבים שמן ותיבלונים, יוצקים על הזוקיני ומערבבים.
4. מכניסים לתנור ואופים כחצי שעה עד שהזוקיני משחים, מערבבים באמצע.
(תוספת אפשרית: מוסיפים לתבנית הצלייה סלסלה של פטריות שמפיניון חצויות).