

אנחנו מצרפים במיוחד בשבילך – את ספר המתכונים המלא של SlimStyle, הכולל מעל 80 מתכונים.

## אורז פרא

### מצרכים:

כוס אורז פרא

$\frac{1}{4}$  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 משחימים, מערבבים באמצע.  
(תוספת אפשרית: מוסיפים לתבנית הצלייה סלסלה של פטריות שמפיניון חצויות).



## לבנה ביתית

כדי לקבל לבנה מצוינת, חשוב להשתמש ביוגורט משובח שאתם אוהבים במיוחד. יש להכין מראש אריג לא צפוף, כגון בד גבינה, חיתול בד או מגבת מטבח

## כיכר ל-4 סועדים:

4 מכלים יוגורט טבעי (0% או 1.5% שומן)  
1 כפית תערובת זעתר  
1 כוס שמן זית (אם רוצים)

## אופן ההכנה:

1. בקערה בינונית מערבבים את היוגורט, הזעתר וכפית גדושה מלח. מרבדים מסננת מטבח בבד הגבינה, מניחים בכיור ויוצקים לתוכה את היוגורט. צוררים את הבד למעין כדור, ואת שארית הבד קושרים אל הברז, מעל הכיור (כך הכיור יקלוט את הנוזלים שמופרשים מהיוגורט). משהים 10-15 שעות (תלוי במזג האוויר – במזג אוויר חם יספיקו 10 שעות).

2. בודקים את הלבנה, ואם היא קשה מספיק (כמו גבינה לבנה למריחה), מעבירים לכלי אחסון אטום. מצפים בשמן זית ומאחסנים במקרר.

3. הלבנה נשמרת במקרר ארבעה ימים לפחות.

טיפ, לקשירת הצרור אפשר להשתמש בניילון נצמד



## מגש אנטיפסטי

רשימת הירקות שבחומרים הדרושים אינה מחייבת. ניתן לגוון ולשנות לפי מה שיש ולפי מה שאוהבים. זו יכולה להיות מנה ראשונה וזו יכולה להיות התוספת.

## החומרים הדרושים:

6 גזרים קלופים וחצויים לאורך  
4 שורשי פטרוזיליה קלופים וחצויים לאורך  
2 שורשי סלרי קלופים וחתוכים לשמיניות  
2 פקעות שומר חתוכות לרבעים  
4 סלקים קלופים וחתוכים לשמיניות  
10 שיני שום קלופות וחצויות  
6 בצלים קלופים וחתוכים לרבעים  
2 קולרבי קלופים וחתוכים לשמיניות  
רבע כוס שמן זית  
מלח ופלפל שחור גרוס  
2 כפות עלי תימין (לא הכרחי אבל מוסיף)

## אופן ההכנה:

1. שמים את כל החומרים בתבנית גדולה ועמוקה ומערבבים היטב כך שכל הירקות יימרחו היטב בנוזלים ובתבלינים.
2. מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים בחום בינוני 45 דקות. הופכים את הירקות פעם אחת במהלך האפייה.
3. מקץ 45 דקות מסירים את נייר האלומיניום ומעלים את החום בתנור למקסימום. ממשיכים לאפות עד שהירקות השחימו היטב, כרבע שעה נוספת.



## דג קוד (בקלה) ברוטב פטרוזיליה

### מצרכים 4ל מנות:

750 גרם פילה קוד (ללא העור)  
2-3 כפות מיץ לימון  
1 כפית מלח

### לרוטב:

1 צרור פטרוזיליה רחוצה וקצוצה גס  
2 כפות שמן זית  
1 כף מים  
1 כף מיץ לימון  
מלח ופלפל שחור גרוס לטעם

### הירקות:

1 גזר גדול  
1 ראש לפת  
1 ראש סלרי לבן  
1 כרישה  
2 כוסות מים  
1 כף מרק תיבול בטעם עוף - אסם  
מעט שמן לשימון התבנית

### אופן ההכנה:

1. מטפטים מעט מיץ לימון משני צדי הדג, מפזרים מעט מלח ומשהים כ-30-40 דקות.
2. הכנת הרוטב: מרסקים במעבד מזון את הפטרוזיליה, השמן, המים, מיץ הלימון, המלח והפלפל.
3. קולפים את, הגזר, הלפת והסלרי וחותכים את הירקות לקוביות בגודל  $1\frac{1}{2} \times 1\frac{1}{2}$  ס"מ. שוטפים היטב את הכרישה ופורסים לפרוסות בעובי 1 ס"מ.
4. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
5. מרתיחים את המים עם אבקת המרק, מוסיפים את ירקות השורש החתוכים לקוביות ומבשלים 5 דקות. מוסיפים את פרוסות הכרישה ומבשלים עוד 5 דקות.
6. בעוד הירקות מתבשלים, חותכים את הדג למנות ומניחים בתבנית משומנת, אופים בתנור כ-8 דקות.
7. שמים כף גדושה רוטב פטרוזיליה על כל נתח דג וממשיכים לאפות עוד 3-5 דקות, עד שהדג אפוי כראוי (אפשר לבדוק בעזרת מזלג).



## סלט אורז בר וטונה

### מצרכים:

כוס אורז בר מבושל קר  
קופסת טונה במים  
עגבניה גדולה קצוצה דק  
בצל סגול בינוני קצוץ דק  
חופן עלי נענע טריים קצוצים  
מיץ מחצי לימון  
שמן זית  
מלח+ פלפל שחור גרוס טרי  
לערבב את כל החומרים יחד



## מטבוחה - סלט עגבניות מבושל

### המצרכים:

עגבניות אדומות בכמות שאתם רוצים לקבל כסלט  
1-2 פלפלים ירוקים חריפים  
שיני שום לפי הטעם  
מלח  
שמן  
פפריקה מתוקה

### אופן ההכנה:

שוטפים את העגבניות, חורצים בקליפתן שני חתכים אלכסוניים כמו איקס.  
הכי טעים אלו עגבניות תמר המוארכות, אבל מאחר ואין להשיג תמיד - כל עגבנייה אדומה ובשלה תצלה.

שולקים את העגבניות במים רותחים לכמה דקות  
קולפים את הקליפה - היא מתקלפת בקלות בגלל החתך שעשינו בקליפה, ובגלל המים הרותחים  
קוצצים את בשר העגבניות הקלופות לריבועים גסים  
מכניסים את העגבניות הקצוצות לסיר, ומבשלים אותן, ככה לבד, בלי כלום  
אסור להתרחק מדי מהסיר, צריך להשגיח ולערבב כל הזמן, שלא יידבק ויחרך  
בהתחלה התבשיל מגיר הרבה נוזלים, אבל כשהם מתחילים להיעלם - העגבניות הופכות למין דייסה.

כשאין יותר נוזלים, מוסיפים שום קצוץ דק או כתוש, רצועות דקות של פלפל חריף, ומלח.  
אם רוצים סלט ממש חריף, שמים גם את גרעיני הפלפל, כי בהם מתרכזת חריפות רבה.  
בוחשים טוב, עד שהפלפל מחליף את צבעו הירוק הכהה לצבע מבושל.  
כעבור כמה דקות, מוסיפים את השמן והפפריקה - שניהם בכמות נדיבה - ומערבבים כל הזמן.  
אמורה להתקבל תערובת מבריקה מהשמן, וצבועה באדום עמוק מהפפריקה.  
מכבים את האש, מקררים, מעבירים לצנצנת מעוקרת - שנשטפה לפני כן במים רותחים ויובשה.



## סלט 5 צבעים

### המצרכים:

- 1 פלפל אדום מתוק, 1 פלפל ירוק מתוק, 1 פלפל כתום או צהוב - קלויים בגריל
- 1 בצל סגול
- 1 פלפל ירוק חריף קלוי בגריל
- 1 כף מיץ לימון
- 1 ענף בצל ירוק קצוץ
- 2 כפות כוסברה טרייה קצוצה
- 1 עגבנייה קצוצה לקוביות
- מלח לפי הטעם
- 1 כפית שמן זית

### אופן ההכנה:

מחממים את הגריל בעזרת מברשת טבולה במעט שמן זית מברישים את שלושת הפלפלים המתוקים ואת הפלפל החריף והבצל הירוק קולים בגריל כעשר דקות מכל צד קוצצים את הפלפלים לקוביות קטנות, ואת הפלפל הירוק קוצצים ממש דק מערבבים הכול, מוסיפים מלח, לימון מקררים לפחות שעה לפני ההגשה



## סלמון צרוב במחבת

אפשר להוסיף קישואים שפורסים דק וצורבים במחבת (ללא תוספת שמן) אחרי שהדג יוצא ממנה. התבלינים שיישארו במחבת יתבלו גם את הירקות.

## החומרים הדרושים (לשתי מנות):

- 2 סטייק סלמון (150 גרם כל אחד)
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- חצי כפית מלח גס
- 1 פלפלון אדום יבש חריף מפורר
- 1 כפית שום גבישי
- 1 כפית קימל טחון (כרוויה)
- 1 כפית שמן זית

## אופן ההכנה:

1. מכינים תערובת מכל התבלינים היבשים ומורחים אותה בנדיבות על הסטייקים מכל הצדדים.
2. מלהיטים מחבת כבדה על אש גבוהה. יוצקים פנימה את השמן וכשהוא מעלה עשן לבן שמים את הסטייקים במחבת. מטגנים שתיים וחצי דקות מכל צד. הדג אמור להיחרך.
3. מגישים מיד.





## מרק כרוב

### החומרים הדרושים (לעשר מנות לפחות):

- 1 כף שמן
- 3 בצלים גדולים
- 1 קופסה גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 1 כרוב לבן גדול, קצוץ
- 2 פלפלים ירוקים, קצוצים
- 1 שורש סלרי, כולל הגבעולים והעלים
- 2 כפות אבקת מרק (עוף, ירקות, בצל או בשר, לפי הטעם)
- חופן עלי שמיר קצוצים דק
- מלח ופלפל שחור גרוס

### אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצלים. מזהיבים אותם בסיר גדול בבקף אחת של שמן אגב בחישה מעת לעת.
2. מוסיפים את יתר הירקות, יחד עם העגבניות המרוסקות, אבקת המרק ועשר כוסות מים רותחים. מערבבים היטב ומביאים לרתיחה.
3. מנמיכים להבה, מוסיפים את השמיר. ממליחים, מפלפלים ומערבבים היטב.
4. מכסים ומבשלים בביעבוע עדין כחצי שעה.



## גואקמולה:

### החומרים הדרושים (כעשרים כפות):

2 אבוקדו גדולים ובשלים  
1 בצל קטן  
מיץ מחצי לימון  
חצי פלפל חריף טרי, מנוקה מזרעים  
4 כפות כוסברה קצוצה  
מלח ופלפל שחור גרוס, טרי

### אופן ההכנה:

1. מקלפים את האבוקדו, מגלענים ומועכים במזלג (לא במעבד מזון!) למחית עם גושים. מערבבים פנימה את מיץ הלימון.
2. קוצצים את הבצל והפלפל החריף (עדיף להשתמש בבצל סגול ופלפל אדום בגלל הצבע) דק-דק ומוסיפים. מתבלים בכוסברה, מלח ופלפל.



## גלילת חסה עם ביצה קשה/ טונה/ או פסטרמה:

לוקחים 4 עלי חסה שטופים ומיובשים. הניחו מעל פרוסת פסטרמה או ביצה קשה מפוררת או טונה מסוננת מקופסה. הוסיפו בצל ירוק, רצועות פלפל אדום ותבלינים לפי הטעם(אפשר חרדל, מלח) גלגלו היטב לגלילה בצורת סיגר.



## ביצה עלומה:

במחבת או בסיר שטוח מרתיחים מים עם קורט מלח מציבים על להבה נמוכה כך שהמים יבעבעו באיטיות. שוברים את הביצה לקערה. ומעבירים אותה אל המים הרותחים מנמיכים את האש ומבשלים על סף רתיחה 3-5 דקות, כדי לקבל ביצה קשה או רכה. מוציאים את הביצה מהמים בכף מסוננת, מתבלים במלח ופלפל. אפשר להוסיף פרוסת סלמון מעושן ותרד חלוט.



## חביתת סלמון:

מטגנים במחבת 2-3 דקות עם מעט שמן זית סלמון מקופסת שימורים, פלפל אדום חתוך לקוביות, בצל ירוק קצוץ ופטרוזיליה. מוסיפים 2 ביצים ומטגנים עד שמוכן.



## טופו מוקפץ:

מטגנים במחבת עם שמן זית טופו חתוך לקוביות עם פלפל שחור ורוטב תמרי. אפשר להוסיף ביצה בסוף ולקשקש במחבת.

## חביתת ירק:

שמנו קלות מחבת בינוני. הקפיצו אילו ירקות שאתם רוצים, כף פלפל ירוק קצוץ דק, כף פלפל אדום, כף בצל ירוק, חופן פטריות חתוכות, קישואים פרוסים וכו'. טרפו 2 ביצים עם 2 כפות מים (ניתן במקום הירקות האמורות להוסיף לביצים הטרופות עשבי תבלין כגון פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, בזילקום) וצקו אותן על הירקות. טגנו עד שהחביתה מוכנה.



## שייק פירות בבלנדר:

לוקחים מספר פירות שרוצים (אפשר גם פירות שאוטוטו נזרקים): בונה, אפרסק, אגס, שזיפים, ענבים וכו' מכניסים לבלנדר עם כמה קוביות קרח ומעט מים ומערבלים. אפשר להוסיף קינמון.





## סלמון ברזמרין:

450 גר' סלמון  
מלח ופלפל שחור גרוס  
2 כפות מיץ מלימון טרי  
2 כפות שמן זית  
2-3 ענפי רוזמרין

שיטה א': מחממים תנור לחום בינוני (180 מעלות צלזיוס). פורסים יריעת רדיד אלומיניום בתבנית התנור. מניחים את הדג במרכז התבנית, כשהעור כלפי מטה. בוזקים על הנתח מלח ופלפל שחור, מטפטפים לאורכו

מיץ לימון ושמן זית, ומניחים על פניו את ענפי הרוזמרין. סוגרים את רדיד האלומיניום היטב אופים כ-40 דקות. מוציאים מהתנור, מסירים בזהירות את רדיד האלומיניום, ופורסים למנות.

שיטה ב': מניחים את נתח הדג על רשת בתנור, בוזקים עליו מלח, פלפל ואבקת שום ומטפטפים מעט מיץ לימון טרי. צולים בגריל 20 דק' מכל צד. מנמיכים את חום התנור לבינוני (180 מעלות צלזיוס), ואופים 15 דקות. מגישים חם.



## דג בגריל ברוטב אורגנו ושום:

8 נתחי פילה דג טריים ( בס, דניס, לוקוס או שד הים) במשקל 200 ג' כל אחד.

שמן זית למריחה

לרוטב:

2/3 כוס עלי אורגנו טריים

1/3 כוס עלי פטרוזיליה

5 שיני שום

1/2 כוס שמן זית

מלח ופלפל

4 לימונים חצויים

מכניסים למעבד מזון את מרכיבי הרוטב למעט הלימונים ומעבדים למחית קלה. מורחים את הדגים במעט שמן זית וצולים 3 דקות מכל צד. מעבירים לצלחת הגשה ומניחים אותם כשהעור כלפי מטה. מורחים את הרוטב על הדגים ומגישים עם חצאי לימונים.



## סביצ'ה סלמון:

300 גר' סלומון חתוך לקוביות

1 כף עירית קצוצה

2 כפות מיץ לימון

2 כפות שמן זית

מלח ופלפל שחור גרוס

בקערה, מערבבים את הסלמון עם 2 כפות מיץ לימון, 2 כפות שמן זית, עירית קצוצה מלח ופלפל. מעמידים את הקערה ל 15 דקות ומגישים.



## סביצ'ה לוקוס:

מערבבים את הלוקוס עם 2 כפות מיץ לימון, 2 כפות שמן זית, לימון הכבוש, 1 כף כוסברה קצוצה, מלח ופלפל שחור גרוס. מעמידים את הקערה ל 15 דקות ומגישים



## סביצ'ה טונה

מערבבים את הטונה עם 2 כפות מיץ לימון, 2 כפות שמן זית, בצל שאלוט קצוץ, 1/2 כפית ג'ינג'ר קצוץ, מלח ופלפל שחור גרוס. מעמידים את הקערה ל 15 דקות ומגישים.



## חזה עוף בזנגביל (ג'ינג'ר):

4 חצאי עוף ללא עור וללא עצמות  
1 1/2 כפיות זנגביל טרי מגורר  
1 כף מיץ לימון טרי  
1/2 כפית פלפל שחור, טחון טרי  
2 שיני שום

ערבבו בקערה קטנה את הזנגביל, מיץ הלימון, הפלפל השחור והשום. הניחו את נתחי הבשר בקערה גדולה. צקו את תחמיץ הזנגביל על הבשר, והפכו פעם אחת כדי שהנוזל יכסה את כל הנתח. כסו וצננו במקרר במשך 30 דקות עד שעתיים. שפכו מעט שמן זית על מחבת טפלון גדולה. חממו את המחבת על אש בינונית-גדולה עד שהיא חמה. הכניסו את העוף. טגנו כ- 8 דקות, עד שהבשר רך. הפכו פעם אחת באמצע הטיגון.



## סטייק בפלפל שחור גרוס:

2 סטייקים מבשר ורד (סינטה)

1 כף פלפל שחור גרוס

1/2 כפית רוזמרין מיובש

1 כף ממרח ויקול

1 כף שמן זית

ערבבו את הפלפל והרוזמרין בקערה גדולה. כסו את הסטייקים בתערובת משני הצדדים. חממו את הממרח והשמן במחבת גדולה וכבדה. שימו את הסטייקים וטגנו בחום בינוני עד בינוני גבוה במשך 5-7 דקות. הוציאו את הסטייקים מהמחבת וכסו כדי שיישארו חמים.



## פלפלים ממולאים:

- 8 פלפלים ירוקים בינוניים
- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 2 כוסות בשר קצוץ (עגל או בקר או תערובת)
- 1 כפית שמיר יבש
- 3 כפות שמן צמחי
- כפית מלח
- כפית פלפל לבן
- גזר גדול קלוף, קצוץ דק דק לשבבים
- חצי כוס מרק צח או ציר עוף
- 3 כפות רסק עגבניות

מטגנים את הבצלים בשמן עד להזהבה. מוסיפים את תערובת הבשר, מלח, פלפל ושמיר וממשיכים לטגן, תוך כי ערבוב, במשך 5 דקות עד שהבשר משחים קלות. מניחים בצד להתקרר. שוטפים ומנקים היטב את הפלפלים. ממלאים אותם בתערובת הבשר ומניחים בתבנית עמוקה כשהפתח כלפי מעלה. מערבבים את המרק יחד עם רסק העגבניות ומוזגים מעל הפלפלים. בוזקים מעל את שבבי הגזר. מכסים את הפלפלים בנייר אלומיניום ואופים בחום בינוני עד שהפלפלים מוכנים.





## עוף בקארי:

- 6 כפות שמן זית
  - 4 מקלות קינמון
  - 4 עלי דפנה
  - 8 תרמילי הל ירוק
  - 6 מסמרי ציפורן
  - 2 כוסות (כ-4-5 יחידות) בצל קצוץ
  - 1 כף מחית ג'ינג'ר (או ג'ינג'ר קצוץ דק)
  - 1 כף מחית שום (או שום קצוץ דק-דק)
  - 2 כוסות (כ-4 יחידות) עגבניות חתוכות לקוביות
  - 1 כפית כורכום טחון
  - 1 כפית זרעי כוסברה טחונים
  - 1 כפית כמון טחון
  - 1 כפית צ'ילי אדום טחון או גרוס
  - 1 כפית תערובת תיבול גראם מסאלה
  - קורט מלח
  - 1 ק"ג עוף, נקי מעור (מחולק ל-8-10 או נתחים מאותו סוג: כנפיים, כרעיים או קוביות של חזה)
  - 2 כפות עלי כוסברה קצוצים, להגשה
- מכינים את בסיס הקארי: מחממים שמן במחבת עמוקה ומוסיפים קינמון, עלי דפנה, הל וציפורן. מערבבים במשך דקה. מוסיפים בצל ומטגנים עד לקבלת גוון חום מוזהב. מוסיפים ג'ינג'ר ושום וממשיכים לטגן עוד 2-3 דקות.
- מוסיפים עגבניות חתוכות, ממשיכים לערבב עד שהעגבניות מתרככות. מוסיפים כורכום, כוסברה, כמון, צ'ילי אדום, גראם מסאלה ומלח. מערבבים היטב ללא הפסקה עד שהשמן והתבלינים מתמזגים לרוטב אחיד וחלק.
- מוסיפים את העוף ומבשלים מעל להבה גבוהה במשך 15 דקות. מוסיפים מים (כ-2 כוסות, תלוי במידת הסמיכות הרצויה), ומבשלים עוד 10-15 דקות. מקשטים בכוסברה טרייה ומגישים.



## קדירת בשר וירקות:

- 1 1/2 ק"ג כתף בקר, חתוכה לקוביות גדולות
- מלח ופלפל שחור, טחון טרי
- 2 עלי דפנה
- 2 בצלים, חתוכים לקוביות
- 2-3 שיני שום, פרוסות
- שמן לטיגון
- 4 גזרים, קלופים וחתוכים לפרוסות עבות
- 2 כרישות (החלק הלבן בלבד), פרוסות
- 1 שורש סלרי, קלוף וחתוך לקוביות
- 4 גבעולי סלרי, קצוצים
- 2 לפת, קלופות וחתוכות לקוביות
- 2 זוקיני (או קישואים), לא קלופים, פרוסים לפרוסות
- 2 פלפלים, חתוכים לקוביות
- 1 פלפלון חריף, פרוס
- 250 גרם פטריות שמפיניון, קטנות
- 1 כף חרדל דיז'ון

2 כוסות מים

רסק עגבניות

מעסים את הבשר במלח ובפלפל.

בקערת זכוכית מערבבים מים, עלי דפנה, בצל ושום ומשרים את הבשר למשך 6 שעות לפחות, ורצוי ליממה. מוציאים את הבשר ומייבשים במגבות נייר. בסיר כבד ורחב מחממים שמן ומטגנים את קוביות הבשר, עד שמשחמות. מוציאים ושומרים בכלי מכוסה.

מסננים את הבצל והשום מהמשרה ושומרים את המשרה.

באותו סיר בו טוגן הבשר מטגנים את הבצל והשום שסוננו מהמשרה, מוסיפים רסק עגבניות, גזרים, כרישות, שורש סלרי, גבעולי סלרי ולפת וכשהם מתרככים מעט מוסיפים זוקיני, פלפלים, ופלפל חריף.

מוסיפים את הבשר וכוס אחת מנוזלי המשרה. מביאים לרתיחה ומבשלים בסיר מכוסה על להבה נמוכה שעה וחצי עד שעתיים. אם צריך, מוסיפים מעט נוזלים במהלך הבישול.

לפני גמר הבישול מטגנים במהירות את הפטריות על להבה גבוהה ומוסיפים לתבשיל. מוציאים 1/2 כוס מנוזלי הבישול, מערבבים עם החרדל ומחזירים לסיר. מגישים חם.



## אגסים / תפוחים מבושלים:

לוקחים מספר אגסים או תפוחים מתוקים מסוג דלישס או חרמון, מוציאים מהם את הליבה (אפשר גם להשאיר) מניחים בתבנית אפיה עם מעט מים בתחתית ואופים בחום נמוך- בינוני עד שהם מתרככים ומתכהים. את המים שנשארו בתחתית אפשר לפזר מעל עם מעט קינמון ולאכול חם.



## סלט גזר מתוק:

1/2 ק"ג גזר

מיץ מ- 1 תפוז

מיץ מ- 1 לימון

מעט קינמון- לבחירה

לקלף, לשטוף וליבש את הגזרים. לגרור אותם במגררת דקה לתוך קערה. להוסיף מיצים וגם צימוקים. לערבב הכול. לשמור במקרר עד ההגשה.



## מיץ ירקות:

במסחטה לירקות קשים מכניסים סלק אחד, מלפפון, גזר ו 3 גבעולי סלרי.



## סלט סלק:

מבשלים מספר סלקים במים חמים עם הקליפה. כאשר מתרכך מוציאים ומורידים את הקליפה. חותכים לקוביות או מגרדים בפומפייה עבה, מתבלים עם מעט מיץ לימון, שמן זית, מלח ופלפל. להוסיף מעט עירית חתוכה ולערבב. אפשר גם לגרד את הסלק באודו חי בפומפייה להוסיף לימון מלח ושמן זית.



## חציל ופלפלים קלויים:

- 1 חציל קלוי, חצוי ופרוס
- 2 פלפלים אדומים, חתוכים לרצועות רחבות
- 1 פלפל ירוק, חתוך לרצועות רחבות
- 1 בצל פרוס
- 1/4 כוס שמן זית
- בזיליקום טרי (לא חובה)

חממו מראש את התנור ל 180 מעלות. שימו את החציל, הפלפלים והבצל בתבנית אפייה מטפלון. טפטפו שמן זית על הירקות. אפו בתנור 20 דקות. ערבבו מדי פעם. סדרו את הירקות בכלי הגשה וקשטו בבזיליקום טרי.



## ירקות קלויים בתנור:

2 קישואים בינוניים חתוכים לפרוסות

1 פלפל אדום חתוך לפרוסות

1 פלפל צהוב חתוך לפרוסות

450 גר' אספרגוס טרי חתוך לחתיכות בינוניות

1 בצל אדום

3 כפות שמן זית

1 כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור, טחון טרי.

חממו את התנור ל-230 מעלות. שימו את הקישואים, הפלפלים, האספרגוס והבצל בתבנית קלייה גדולה. הוסיפו את שמן הזית, המלח והפלפל שחור, וערבבו עד שהירקות מכוסים. סדרו שכבה אחת בתבנית. קלו למשך 30 דקות וערבבו מידי פעם, עד שהירקות משחימים קלות ורכים.





## עגבניות צליות:

2 עגבניות בשלות, חצויות לרוחב  
קורט מלח (לא חובה)  
קורט פלפל שחור, טחון טרי (לא חובה)  
הניחו את חצאי העגבניות בתבנית צלייה, כשהצד החתוך כלפי מעלה. בזקו מלח  
ופלפל. צלו 7-10 דקות עד שהעגבניות שחומות.



## תבשיל ירקות:

3 כוסות עגבניות קלופות, קצוצות  
1/2 כוס פלפל ירוק קצוץ  
1/4 כוס סלרי פרוס דק  
1 בצל קטן, קצוץ  
1 שן שום, כתושה  
1 כף מיץ לימון  
1/8 כפית פלפל שחור

חממו מעט שמן זית במחבת טפלון על אש בינונית-גדולה. הוסיפו את הפלפל, הסלרי, הבצל והשום. טגנו קלות במשך 5 דקות, או עד שהירקות מתרככים. הוסיפו את העגבניות, החומץ והפלפל השחור. הביאו לרתיחה. כסו, הקטינו את האש ובשלו במשך 15 דקות. בחשו מדי פעם.



## סלט ירוק עם טונה:

בקערת סלט פזרו חתיכות חסה, עלי בייבי, נבטי אלפלפא ועגבניות שרי. קצצו והוסיפו פטרוזיליה, בצל ירוק, שמיר, רוקט ונענע לפי הטעם. הוסיפו ביצה קשה (לא חובה), וטונה מקופסת שימורים מסוננת. הוסיפו הרבה לימון, שמן זית, מלח פלפל, אורגנו וזעתר לפי הטעם.



## מרק עגבניות ופלפלים:

1/2 כוס שמן זית  
3 שיני שום קלופות ופרוסות דק  
2 כרישות (החלק הלבן) חתוכות גס  
2 בצלים חתוכים לרבעים  
20 עגבניות גדולות, חתוכות לרבעים  
8 פלפלים אדומים, מנוקים מגרעינים וחתוכים לרבעים  
5 כפות רסק עגבניות  
צרור גבעולי תימין וריחן, קשורים היטב בחוט (כ-5 גבעולים מכל סוג)  
מלח ופלפל שחור

מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את השום, הכרישה והבצל ומטגנים על להבה בינונית עד שהם שקופים. מגבירים את הלהבה ומוסיפים את העגבניות, הפלפלים והרסק. מערבבים היטב. כשהמצרכים מתחילים להפוך לנוזל, מוסיפים את העשבים. מבשלים כחצי שעה. מערבבים מידי פעם ומתבלים במלח ופלפל. מוציאים את צרור העשבים, מרסקים את המרק במעבד מזון ומעבירים דרך מסננת לסיר נקי. לפני ההגשה מביאים לרתיחה ומסירים קצף שצף על פני המרק. מגישים חם.



## מרק ירקות:

מבשלים בסיר עם מעט שמן זית וחצי כוס מים את הירקות שאתם אוהבים: בצל, גזר, קישואים, כרובית, ברוקולי, כרוב, סלק, סלרי, עגבניות, וכו' מבשלים מספר דקות עם כלי סגור. מוסיפים מים ומביאים לרתיחה. קוצצים ומוסיפים פטרוזיליה, שמיר, כוסברה ושיני שום לפי הטעם. מוסיפים תבלינים: מלח, פלפל, כמון, כורכום, קארי וכו' מבשלים על אש נמוכה כ- 10-15 דק'.



## מרק טופו:

- 6 כוסות מרק עוף
  - 1 כף מיץ לימון (מלימון סחוט טרי)
  - 2 כפות זנגביל קצוץ
  - 2 כפות רוטב סויה
  - 2 גזרים קצוצים דק
  - 2 כוסות כרוב סיני קצוץ
  - 300 גר' טופו חתוך לריבועים קטנים
  - 2 כפיות שמן חמניות
  - חופן אצות וואקמה
- מביאים את מרק העוף לרתיחה בסיר גדול ומוסיפים את הלימון, הזנגביל והסויה. מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל בסיר מכוסה כ- 5 דקות. מוסיפים תוך כדי ערבוב את הגזר והכרוב ומבשלים עד שיתרככו. מוסיפים את הטופו השמן והאצות ומבשלים יחד כ- 3 דקות.



## מרק פטריות:

2 פטריות פורטבלו גדולות, חתוכות לקוביות בגודל נגיסה  
8 פטריות שיטאקי, מיובשות ופרוסות  
250 גרם פטריות שמפיניון, קטנות ופרוסות  
1 כף פטריות פורצ'יני, מיובשות  
2 ענפי רוזמרין  
4 שיני שום, פרוסות דק  
1/4 כוס שמן זית  
1 ליטר ציר פטריות (מתכון להלן)

4 עלי כוסברה יפים

## ציר פטריות :

10 גרם (1/2 שקית)  
פטריות פורצ'יני מיובשות  
250 גרם פטריות פורטבלו  
1 כוס פטריות שיטאקי, מיובשות  
1 כוס בצל קצוץ  
1 ראש שום, קלוף ומופרד לשינים  
3 גבעולי תימין  
מלח ופלפל שחור, טחון טרי (לפי הטעם)  
1 1/2 ליטר מים

מבשלים את כל החומרים יחד במשך שעה וחצי. מסננים דרך חיתול.  
מטגנים מעט שמן זית במחבת כבדה, ומאדים ענפי רוזמרין ופרוסות שום. יש להקפיד  
שלא ישחימו. מוסיפים את כל סוגי הפטריות וממשיכים לאדות עד שהפטריות  
מתרככות מעט.

לפני ההגשה, מניחים מעט מהתערובת בכל צלחת. מוזגים מעל ציר פטריות.  
מטפטפים שמן זית ומניחים עלה כוסברה פרוס במרכז כל צלחת.



## טיגוניות ברוקולי וכרובית:

4 ביצים

ספל ברוקולי מבושל

ספל כרובית מבושלת

בצל גדול, פרוס לפרוסות דקות

150 גר' פטריות קצוצות דק

1/2 כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור גרוס

4 כפות שמן זית

כפית סודה לשתיה

פטרוזיליה קצוצה לקישוט- לא חובה

מטגנים את הבצל והפטריות בשתי כפות שמן זית במחבת עד להזהבה ומורידים מהאש. מערבבים בקערה את הביצים, הסודה, המלח והפלפל. מוסיפים את הבצל והפטריות ואת הברוקולי והכרובית ומערבבים היטב. מחממים את יתרת שמן הזית במחבת ומוזגים את תערובת הביצים כך שתכסה את כל שטח המחבת בגובה אחיד. ממשיכים בטיגון עד להזהבה. מורידים מהאש, חותכים למשולשים ומגישים. ניתן לקשט עם מעט פטרוזיליה.





## שקשוקה חצילים:

4 חצילים בינוניים, רצוי בלדי  
4 שיני שום גדולות, קצוצות דק  
2 עגבניות בינוניות  
4 ביצים  
מלח, פלפל שחור גרוס טרי  
שמן זית לטיגון

קולים את החצילים בתנור עד שהם מתרככים והקליפה מתנפחת ומתפוצצת מניחים במסננת, נותנים לעודפי הנוזלים להתנקז החוצה ולחציל להתקרר קצת. מורידים את הגבעול, חוצים כל חציל לשניים, ובעזרת כף חופרים החוצה את כל בשר החציל. קוצצים אותו גס ביותר. מחממים מים בסיר קטן, וכשהם רותחים, מכניסים פנימה את העגבניות, אחרי שסימנו חתכים בצורת איקס בראשן. שולקים את העגבניות במים החמים כשלוש דקות, מוציאים מהמים ומניחים להתקרר קצת

קולפים את קליפת העגבנייה, וקוצצים אותה לקוביות כמו לסלט מחממים שמן במחבת, מזהיבים בה על אש נמוכה את השום הקצוץ מוסיפים את החצילים וממשיכים לטגן תוך ערבוב 4-5 דקות. מוסיפים את קוביות העגבניות, מלח ופלפל, וממשיכים לבשל עד שכל הנוזלים מתאדים ונשארת תערובת לא מימית. טורפים את ארבעת הביצים במזלג, מטגנים אותן חלקית במעט שמן במחבת אחרת, רק עד שהן חצי עשויות - כמו ביצה מקושקשת רכה מאד מוסיפים את הביצים לחצילים ומערבבים. ממשיכים לבשל ביחד עוד שתי דקות, טועמים ומתקנים תיבול, ומכבים את האש.



## סלט חצילים:

4 חצילים  
פטרוזיליה  
כמה שני שום  
בצל ירוק  
לימון  
מלח  
2 עגבניות

לצלול את החצילים על הגז עצמו. אמנם מלכלך אבל הטעם שווה הכל. לשים במסננת את בשר החצילים ולחכות שיצאו הנוזלים. לגרד שום על מגרדת או לכתוש. לקצוץ את הבצל והפטרוזיליה דק, להוסיף לחצילים. לסחוט לימון ולהוסיף. להוסיף 2 עגבניות קצוצות דק. אפשר להוסיף שמן זית אבל לא חובה.



## סלט מטבוחה:

עגבניות בשלות  
פלפל ירוק או פלפל אדום לא מתוק  
פלפל ירוק קטן חריף (הכמות לפי מידת החריפות שרוצים)  
שמן זית, מלח ופלפל  
קוצצים את העגבניות (עם הקליפה) והפלפלים לקוביות. את הפלפל החריף לחתוך לחתיכות גדולות (כך שאינך חייב לאכול אותו ואפשר להוציאו לפני האכילה).  
שמים הכול בסיר גדול שבו יש שמן זית ורותח ומבשלים בתחילה על אש בינונית ולאחר מכן לפחות שעה על אש נמוכה, עד שהעגבניות הופכות לחלק מהתערובת.  
אפשר לאכול חם או קר.



## מרק קישואים כרפס וסלק אדום:

6 עגבניות אדומות

1 בצל גדול

פלפל שחור, מלח

4 כפות שמן זית

4 כפות קישואים חתוכים לקוביות

1 סלק אדום חתוך לקוביות

כרפס

אפשרי: קוביות גזר, לימון

2 כפות רסק עגבניות

מגרדים את העגבניות עם מגרדת. קוצצים את הבצל. מאדים בסיר על השמן ומתבלים במעט פלפל שחור וקצת מלח.

מוסיפים חצי סיר מים. מוסיפים את הירקות וכ-3-4 עלי כרפס (יחד עם הגבעולים) אפשר גם להוסיף 2 כפות רסק עגבניות. מרתיחים ומבשלים עד שהירקות רכים. אם רוצים מרק חמוץ סוחטים מיץ משני לימונים ומוסיפים לסיר.



## ארטישוק מבושל במים:

ראשי ארטישוק לפי הצורך

על כל ראש ארטישוק:

1/2 לימון

1/2 כף מלח 1/2 שן שום

1/2 כפית שמן זית

שוטפים היטב את ראשי הארטישוק במים ומקצצים את הגבעולים. מסדרים את הראשים בסיר לחץ או בסיר רגיל ומכסים במים. מוסיפים את הלימון, מלח, שום ושמן זית ומביאים לרתיחה. ממשיכים לבשל על אש קטנה למשך 15-20 דקות בסיר לחץ או 40 דק' בסיר רגיל. ניתן להגיש חם או קר.



## שיפודי טופו וירקות:

250 גרם טופו חתוך לקוביות

1 כוס רוטב סויה או טריאקי

קוביות ירקות לפי בחירה: חצילים, בצל, פטריות, עגבניות, בטטה, קישוא.

משרים את קוביות הטופו עם קוביות הירקות ברוטב למשך מספר שעות.

משחילים את קוביות הטופו וקוביות הירקות על השיפודים וצולים בתנור כ-15 דקות.



## שקשוקה ירוקה:

שמן זית  
1 בצל גדול קצוץ דק  
2 שיני שום קצוצות  
1 צ'ילי ירוק קטן מנוכה מגרעינים וקצוץ  
1/2 כפית של גרגירים כתושים קלות של כוסברה יבשה  
1/2 כפית של גרגירים כתושים קלות של כמון  
1 כף של גרידת קליפת למון  
1 חבילה של עלי מנגולד טרי ורענן (לשטוף היטב, להפריד את העלים הירוקים מהגבעולים הלבנים, את הירוקים יש לקצוץ גס, את הלבנים יש לקלף מהאפידרמיס השקוף, לחתוך לרצועות ולבשל במי מלח כמה דקות עד להתרככות)  
מים (או ציר ירקות)  
2 עגבניות (חלוטות, קלופות וחתוכות לריבועים קטנים)  
5-6 ביצים  
1/2 כוס של עלי פטרוזיליה וכוסברה קצוצים  
מלח ופלפל

מחממים 5 כפות שמן זית במחבת. מאדים בשמן את הבצל עד לשקיפות, מוסיפים את השום והצ'ילי, ומטגנים ומערבבים עוד כ- 1/2 דקה.  
מוסיפים את התבלינים היבשים ואת גרידת הלימון ומערבבים כמה שניות.  
מוסיפים את הגבעולים המבושלים של המנגולד, מערבבים כ- 1/2 דקה, מוסיפים את העלים הירוקים (של המנגולד) ומבשלים עד שהעלים מאבדים את נפחם (עניין של חצי דקה או קצת יותר. חשוב שהעלים הירוקים לא יהפכו סמרטוטיים לגמרי).  
מוסיפים את קוביות העגבנייה ואת המים (או ציר הירקות). כמות הנוזלים צריכה להיות הולמת את דרישות הביצים שתיכף יכנסו פנימה.  
מרתיחים ומבשלים כמה דקות על אש בינונית, ממליחים ומפלפלים לפי הטעם. אפשר להוסיף קצת מיץ לימון למי שאוהב ולבסוף את עלי הפטרוזיליה והכוסברה. מערבבים מעט, מגבירים ללהבה גבוהה ובוקעים פנימה את הביצים- אחת אחת ובזהירות. מכסים ומבשלים עד שהחלבון נקרש.  
מגישים חם מאוד.



## גרניטה אשכוליות

### המצרכים ואופן ההכנה:

2 כוסות מיץ אשכולית ורודה  
שופכים את המיץ לתבנית, רצוי ממתכת  
מכניסים לפריזר

כל 30 דקות (מכוונים טיימר) מוציאים את התבנית מהמקפיא, ובעזרת מזלג מפוררים את הקרח שנוצר מחזירים למקפיא, רק כדי לחזור על התהליך שוב בעוד 30 דקות. זה לוקח בין שעתיים לשלוש עד שהגרניטה מוכנה לגמרי - תלוי בחוזק המקפיא שלכם מה שמתקבל בסוף זה פתיתי קרח בטעם אשכוליות, כמו ברד. זה קר ומרענן והמרירות של האשכוליות קצת מעקצצת בחיך, אבל טעימה מאד!

### דרך אחרת, קלה יותר

להקפיא את מיץ האשכוליות לגמרי כשרוצים להגיש, מעבירים את כל הבלוק הקפוא למעבד מזון ומעבדים עד שזה מתרסק למרקם של גבשושיות קרח קטנות. מגישים מיד





## מגש אנטיפסטי

רשימת הירקות שבחומרים הדרושים אינה מחייבת. ניתן לגוון ולשנות לפי מה שיש ולפי מה שאוהבים. זו יכולה להיות מנה ראשונה וזו יכולה להיות התוספת.

## החומרים הדרושים:

- 6 גזרים קלופים וחצויים לאורך
- 4 שורשי פטרוזיליה קלופים וחצויים לאורך
- 2 שורשי סלרי קלופים וחתוכים לשמיניות
- 2 פקעות שומר חתוכות לרבעים
- 4 סלקים קלופים וחתוכים לשמיניות
- 10 שיני שום קלופות וחצויות
- 6 בצלים קלופים וחתוכים לרבעים
- 2 קולרבי קלופים וחתוכים לשמיניות
- רבע כוס שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 2 כפות עלי תימין (לא הכרחי אבל מוסיף)

## אופן ההכנה:

שמים את כל החומרים בתבנית גדולה ועמוקה ומערבבים היטב כך שכל הירקות יימרחו היטב בנוזלים ובתבלינים.  
מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים בחום בינוני 45 דקות. הופכים את הירקות פעם אחת במהלך האפייה.  
מקץ 45 דקות מסירים את נייר האלומיניום ומעלים את החום בתנור למקסימום. ממשיכים לאפות עד שהירקות השחימו היטב, כרבע שעה נוספת.



## סלט 5 צבעים

### המצרכים:

- 1 פלפל אדום מתוק, 1 פלפל ירוק מתוק, 1 פלפל כתום או צהוב - קלויים בגריל
- 1 בצל סגול
- 1 פלפל חריף קלוי בגריל
- 1 כף מיץ לימון
- 1 ענף בצל ירוק קצוץ
- 2 כפות כוסברה טרייה קצוצה
- 1 עגבנייה קצוצה לקוביות
- מלח לפי הטעם
- 1 כפית שמן זית

### אופן ההכנה:

מחממים את הגריל  
בעזרת מברשת טבולה במעט שמן זית מברישים את שלושת הפלפלים המתוקים ואת  
הפלפל החריף והבצל הירוק  
קולים בגריל כעשר דקות מכל צד  
קוצצים את הפלפלים לקוביות קטנות, ואת הפלפל הירוק קוצצים ממש דק  
מערבבים הכול, מוסיפים מלח, לימון  
מקררים לפחות שעה לפני ההגשה



## 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 קטנות, ועוד פעם - קטנות  
להוריד מהפטרוזיליה את הגבעולים עד איפה שמתחילה צמיחת העלים, ולקצוץ רק  
את העלים דק 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



## ראשי שום צלויים

### המצרכים:

10 ראשי שום  
שמן זית  
יריעת אלומיניום

### אופן ההכנה:

מקלפים רק את הקליפות החיצוניות של ראשי השום, אלו שיוצאות בקלות. משאירים את כל השיניים עטופות בקליפותיהן. ראש השום צריך להישאר מחובר ויציב בסכין חדה מיישרים את החלק העליון של ראש השום - חותכים חתיכה של בערך סנטימטר אחד מהחלק העליון של שיני השום, כך שהבפנוכו של השום נגלה ועומד חשוף קצת.

מרססים את ראשי השום בשמן זית, או מושחים אותם עם מברשת קטנה, כמו שמושחים ביצה על עוגה מסדרים את ראשי השום על יריעת אלומיניום גדולה, וסוגרים עליהם היטב, כמו מעטפת אטומה

מחממים תנור ל - 250 מעלות  
מכניסים את השום לאפייה/צלייה של בערך 45 דקות  
באמצע האפייה רצוי להנמיך את חום התנור ל -200 מעלות

להניח לשום להתקרר קצת, ואז לפתוח את מעטפת האלומיניום

אפשר להשתמש בראשי השום שלמים, בתוך תבשילים בסיר או בתנור, ורק בשעת האכילה ללחוץ קלות על הקליפה, ושיני השום יוצאות החוצה. או להוציא את התוך שלהם, ולהשתמש לממרחים, לסלטים ובכלל לתבשילים שונים.

## סלט עגבנית ללא שמן

### 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:

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



## סלט גזר חמוץ

### המצרכים:

3 גזרים בינוניים  
חצי לימון  
מיץ מהחצי השני של הלימון  
מלח  
פלפל ירוק חריף

### אופן ההכנה:

קולפים את הגזרים ומגרדים אותם במגרדת עם החורים הדקים רוחצים לימון, חוצים לשניים, וכל חצי מחלקים לשני רבעים. פורסים רבע לימון לפרוסות ממש דקות, וקוצצים את הפרוסות לקוביות קטנות, כמו לסלט, כולל הקליפה. עושים כך גם לרבע השני סוחטים את החצי הנותר של הלימון למיץ, ומוסיפים לגזר חותכים טבעות דקות מהפלפל החריף, בכמות לפי הטעם. אפשר לקצוץ את טבעות הפלפל החריף לחתיכות קטנות ולהוסיף לסלט, אבל קחו בחשבון שאז זה בלתי הפיך - הסלט יהיה חריף. אם, לעומת זאת, משאירים את הטבעות בשלמותן, אז הן נותנות קצת טעם וחריפות, אבל ניתנות בקלות לזיהוי ולשליפה החוצה, על ידי מי שלא אוהב חריף. מערבבים היטב את כל המרכיבים, טועמים תיבול ומוסיפים מלח או לימון, אם נראה שצריך.



## ירקות מתובלים

### המצרכים הדרושים:

- 1 חציל בינוני
- 2 קישואים בינוניים
- 1 בצל גדול
- 3 גזרים בינוניים
- 1 כוס פטריות טריות או משומרות
- 2 עגבניות גדולות
- חצי כוס שעועית ירוקה קפואה
- חצי כוס מים
- 2 כפות שמן
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית אגוז מוסקט טחון
- 1 כפית ריחן (בזיליקום) מיובש
- 1 כף שמיר טרי קצוץ
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

### אופן ההכנה:

קולפים את החציל, חותכים לקוביות קטנות, בוזקים עליהן מלח ומשאירים במסננת ל-20 דקות, שוטפים ומייבשים.

קולפים את הקישואים, תפוחי האדמה, הבצל והגזרים. חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות. פורסים את הפטריות לפרוסות דקות. בקערית קטנה מערבבים את המים והשמן עם כל התבלינים. שמים את כל הירקות בכלי הגשה חסין-אש, יוצקים מעליהם את הרוטב ומערבבים בעדינות.

מכסים את הכלי ברדיד אלומיניום ואופים בתנור בחום בינוני (180° צלזיוס) כ-30 דקות. מסירים את כיסוי האלומיניום ואופים 30 דקות נוספות. מגישים חם



## גואקמולה:

### החומרים הדרושים (כעשרים כפות):

2 אבוקדו גדולים ובשלים  
1 בצל קטן  
מיץ מחצי לימון  
חצי פלפל חריף טרי, מנוקה מזרעים  
4 כפות כוסברה קצוצה  
מלח ופלפל שחור גרוס, טרי

### אופן ההכנה:

מקלפים את האבוקדו, מגלענים ומועכים במזלג (לא במעבד מזון!) למחית עם גושים. מערבבים פנימה את מיץ הלימון. קוצצים את הבצל והפלפל החריף (עדיף להשתמש בבצל סגול ופלפל אדום בגלל הצבע) דק-דק ומוסיפים. מתבלים בכוסברה, מלח ופלפל.





## אורז מלא עם שעועית מש

### **מצרכים:**

- 3 כוסות אורז מלא עגול, שהושרה לפחות 6 שעות במים
- 2 כוסות שעועית מש
- 3 כפות שמן זית
- 5 כוסות מים
- 1 בצל קצוץ
- 1 גזר מגורר
- 1 שן שום
- 2 פטריות מיובשות שהושרו, נסחטו ונקצצו
- 2 כפות עגבניות מיובשות ושרויות בשמן, קצוצות
- 1 כפית כמון
- מלח ופלפל שחור טחון טרי

### **אופן ההכנה:**

1. מבשלים אורז ושעועית בסיר עם 1 כף שמן ומים כ-10 דקות.
2. במקביל מטגנים במחבת בצל וגזר עם יתרת השמן כ-5 דקות על אש נמוכה או עד להזהבה. מוסיפים שום ופטריות ומאדים עוד דקה. מערבבים פנימה עגבניות מיובשות, כמון, מלח ופלפל ומורידים מהאש.
3. מוסיפים את התערובת לסיר, שבו מתבשלים האורז והשעועית, ומערבבים. מנמיכים את האש ומאדים עוד 35-40 דקות, עד שהאורז והשעועית רכים



## חזה עוף בתנור

### מצרכים:

6 חתיכות חזה עוף  
3 עגבניות  
6-8 מלפפונים חמוצים  
זיתים ירוקים  
מלח  
פלפל  
פפריקה

### אופן ההכנה:

1. ממלחים ומפלפלים את חתיכות חזה העוף, חותכים את העגבניות לחצאי עיגולים ואת המלפפונים לחתיכות גסות.
2. מניחים על חצי מחתיכת חזה העוף 3 חצאי עיגולים של העגבנייה מפזרים זיתים ירוקים קצוצים וסוגרים מעל עם החצי השני של חזה העוף. עושים כך עם כל החתיכות.
3. מפזרים מעל פפריקה מתוקה וקצת שמן זית, שמים בתבנית ומוסיפים מים לתבנית (כחצי כוס).
4. אופים בתנור שחומם מראש ל150 מעלות למשך 30 עד 40 דקות.



## מאפה חזה הודו וירקות

### **מצרכים:**

2 פרוסות חזה הודו  
1/2 קופסת עגבניות מקולפות  
1 בצל בינוני  
2 קישואים בינוניים  
50 גרם פטריות טריות  
1 פלפל אדום  
1 שן שום  
1 עלה דפנה  
מלח ופלפל שחור טחון

### **אופן ההכנה:**

1. חותכים את הירקות ושמים אותם (חוץ מהפטריות והפלפל) מסביב לנתחי ההודו בכלי חסין אש. מתבלים ואופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, במשך 40 דקות.
2. מוציאים, מוסיפים את הפטריות והפלפל, ומחזירים לתנור לעוד עשר דקות.



## מרק חומוס ועגבניות תמר

### **מצרכים:**

העגבניות:

1/4 כוס שמן זית

1/2 פלפל ירוק חריף בינוני, פרוס לטבעות

4 שיני שום בינוניות, פרוסות לטבעות עבות

2 ק"ג עגבניות תמר אדומות, קלופות וקצוצות גס

2 עלי דפנה

4 ס"מ מענף רוזמרין, מחטים בלבד

10 עלי מרוות סלעים יבשים, או 3 עלים של מרווה מתורבתת

10 גרגרי פלפל שחור

מלח ים אטלנטי

החומסים:

1.2 ק"ג גרגרי חומוס מבושלים (600 גרם גרגרי חומוס יבשים שהושרו בהרבה מים, עם 1 כפית סודה לשתייה, כ-6-12 שעות, ובשלו במי ההשריה מעל להבה בינונית כ-45 דקות)

לתיבול:

1/2 כוס שמן זית

חופן קטן של מחטי רוזמרין ועלי מרווה

### **אופן ההכנה:**

1. מבשלים את העגבניות: יוצקים את השמן לסיר כבד, מוסיפים את הפלפל הירוק והשום ומאדים מעל להבה בינונית עד שהשום נעשה שקוף.
2. מוסיפים את העגבניות ומערבבים. מתבלים בעלי הדפנה, הרוזמרין והמרווה, מוסיפים את הפלפל שחור וקצת מלח. מבשלים תוך ערבוב כ-30 דקות.
3. מכינים את המרק: מוסיפים 1 ק"ג מהגרגרים עם הנוזלים הסמיכים שלהם לעגבניות (בסיר ישארו 3/4 כוס גרגרים שיצטרפו למרק בשלמותם, בהגשה). מבשלים את הגרגרים והעגבניות, תוך ערבוב, כ-15 דקות. מעבירים למעבד מזון ומעבדים עד לקבלת תערובת חלקה.
4. מתבלים: יוצקים 1/2 כוס שמן זית למחבת ומוסיפים את העלים, מחממים באטיות. המרווה והרוזמרין שנצלים באטיות נעשים פריכים ומתוקים בטעמם. צבעם נעשה ירוק עמוק ושמן הזית מתבשם בטעמם.
5. מחלקים את המרק החם לקערות. מוסיפים בזהירות לכל קערית 2 כפות מהגרגרים החמים, לא מערבבים. יוצקים בזהירות מעל המרק את השמן והעלים הצרובים



## מרק קישואים עם בצל ירוק וסלרי

### **מצרכים:**

- 1 בצל לבן חתוך לקוביות בגודל בינוני
- 1 כוס פרוסות דקות של גבעולי סלרי אמריקאי
- 3 כפות שמן זית
- 2 שיני שום חצויות
- 4 קישואים קטנים פרוסים לפרוסות בעובי בינוני
- 4 בצלים ירוקים חתוכים גס
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור טרי לפי הטעם
- 6 כוסות מים
- מיץ מ - 1/2 לימון גדול

### **אופן ההכנה:**

1. מכניסים לסיר גדול את הבצל, הסלרי ושמן הזית. מניחים על להבה בינונית, ומטגנים-מערבבים עד שהבצל הופך שקוף.
2. מוסיפים את שיני השום ואת פרוסות הקישואים, וממשיכים לטגן מעט. מוסיפים את כל שאר החומרים ומביאים לרתיחה.
3. מבשלים על אש גבוהה כ-5 דקות, מנמיכים את האש ומבשלים כ-20 דקות, או עד שהקישואים רכים מאוד. מכבים את האש ומניחים להתקרר מעט.
4. בעזרת בלנדר מוט טוחנים את המרק. מעבירים דרך מסננת בינונית ומחזירים לסיר. מוסיפים מים לפי הסמיכות הרצויה (המרק אמור להיות סמיך), ומלח, פלפל שחור ולימון לפי הטעם. מביאים לסף רתיחה ומגישים מיד.

## אוסו (Sous)

### מצרכים:

- 1 ק"ג רגלי עוף וגרונות
- 4 מלפפונים מגולענים וחתוכים לרצועות
- 1/2 ראש שום קצוץ
- 2 בצלים סגולים קצוצים
- 1-2 פלפלים חריפים פרוסים
- מיץ מ-2 לימונים
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 3 ליטר מים

### אופן ההכנה:

1. שוטפים היטב את העופות במים קרים.
2. מכניסים אותם לסיר עם מחצית מכמות הירקות ומוסיפים 3 ליטר מים. מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש לדרגת רתיחה מתונה. מנקים את הקצף שעולה ומבשלים עד כ 3 שעות.
3. מוסיפים את שאר המצרכים ומכבים את האש.



## עוף בירקות

### **מצרכים:**

- 500 גרם חזה עוף חתוך לקוביות או רצועות
- 1 כף שמן זית
- 2 שיני שום כתושות
- 1/2 כוס בצל ירוק קצוץ
- 2 כוסות פטריות שמפיניון חתוכות לפרוסות דקות
- 2 כוסות קישואים פרוסים
- 1 כף מיץ לימון טרי
- 1 כף פטרוזיליה קצוצה
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

### **אופן ההכנה:**

מחממים את השמן במחבת טפלון, מוסיפים את קוביות העוף ומטגנים תוך כדי ערבוב על להבה בינונית במשך שלוש דקות. מוציאים את העוף בכף מחוררת ושומרים בצד.

מוסיפים למחבת את השום והירקות, ומאדים תוך כדי ערבוב במשך שתי דקות. מוסיפים מיץ לימון, מלח ופלפל ומערבבים. מחזירים את קוביות העוף למחבת ומערבבים עם הירקות. מכסים ומבשלים במשך חמש דקות.

מקשטים בפטרוזיליה עם ההגשה.



## קינואה

### מצרכים:

2 כוסות דוחן או קינואה.

בצל אחד קצוץ

בטטה אחת גדולה פרוסה לקוביות

כ-4 כוסות מים לבישול (יחס דומה לאורז: על כוס אורז/קינואה/דוחן, 2 כוסות מים).

### אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבטטה והבצל, שופכים את הקינואה ומערבבים.

2. מוסיפים פלפל שחור, קינמון ומעט מלח ומכסים במים.

3. מבשלים כחצי שעה עד שהקינואה או הדוחן רכים.





## הודו עם שעועית לבנה

### **מצרכים:**

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ דק
- 10 עלי מרווה טריים
- 1 ק"ג בשר הודו לשווארמה, חתוך לקוביות
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- כוס וחצי שעועית לבנה יבשה, מושרית 6 שעות במים עם חצי כפית סודה לשתייה
- 2 כוסות מים
- 100 גרם רסק עגבניות
- מלח
- 3 מקלות סלרי, קצוצים דק
- 4 עגבניות גדולות ובשלות, קלופות וחתוכות לפרוסות עבות
- צרוך קטן של פטרוזיליה, קצוצה
- מלח ופלפל

### **אופן ההכנה:**

1. בסיר רחב מחממים את השמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה. מוסיפים את המרווה ואת קוביות הבשר, ומשחימים גם אותן.
2. מתבלים בפפריקה ובחצי כפית פלפל שחור (לא ממליחים, כדי לא להקשות את השעועית!).
3. מסננים את השעועית ממי ההשריה ומוסיפים אותה לסיר יחס עם שתי כוסות המים ורסק העגבניות. מביאים לרתיחה קלה, מכסים ומבשלים על אש קטנה במשך שעתיים. כשהשעועית מבושלת לגמרי - ממליחים לפי הטעם.
4. מוסיפים לסיר את הסלרי ומערבבים. מסדרים מעל התבשיל את פרוסות העגבנייה ומעליהן מעט מלח ופלפל. מכסים ומבשלים עוד חצי שעה. מורידים מהאש ומפזרים בנדיבות פטרוזיליה קצוצה (אפשר גם בצלחות).

## כוסמת עם עשבים, שמן זית ולימון

### מצרכים:

- 1 כוס כוסמת
- 2 כפות שמן קנולה כבישה קרה
- 1 ½ כוסות מים רותחים
- 2 כוסות עשבים ירוקים קצוצים דק (פטרוזיליה, נענע, רוקט, כוסברה)
- 1 בצל קצוץ דק דק
- 2 שיני שום כתושות
- 1 ½ לימון – מיץ + קליפה מגוררת
- 3 כפות שמן זית
- פלפל שחור גרוס
- מלח
- 3 עגבניות אדומות וקשות קצוצות דק

### אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן בסיר בינוני. מטגנים את גרגרי הכוסמת מס' דקות עד שהם מצופים בשמן.
2. יוצקים את המים הרותחים, מערבבים, מוסיפים מלח ומבשלים על אש קטנה כרבע שעה. בוחשים מדי פעם.
3. בודקים שהגרגרים התרככו ומצננים. ( אם הם עדיין קשים סוגרים את הסיר וממתינים שיתרככו מהאדים. אם הם כבר רכים אך נותרו מים, מסננים).
4. כשהכוסמת מגיעה לטמפרטורת החדר מוסיפים את כל שאר החומרים. טועמים ומתקנים תיבול.
5. מגישים פושר עם פלח לימון.



## מטפונה - עוף בנייר כסף

### מצרכים:

1 עוף שלם  
1 בצל  
5 שיני שום  
מלח פלפל  
מעט שמן זית

### אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצל והשום, מערבבים עם השמן והתבלינים.
2. מורחים טוב את העוף כולו, ואת השארית שופכים לתוך החלל הפנימי של העוף.
3. מניחים במדורה למשך 30-40 דקות. רצוי על גחלים רחשות ולא על אש חזקה



## מרק כרוב

### **מצרכים:**

1/2 ק"ג צלעות בקר עם עצם  
2 כרובים סגולים חתוכים לרצועות  
1 גזר חתוך לקוביות  
1 בצל קצוץ  
1 לפת חתוכה לקוביות  
1 שורש פטרוזיליה חתוך לקוביות  
1 שורש סלרי חתוך לקוביות  
2-3 עלי דפנה  
מלח ופלפל שחור טחון טרי  
1 קופסה קטנה רסק עגבניות

### **אופן ההכנה:**

1. מרתיחים את הצלעות בשניים וחצי ליטר מים. מבשלים עד לריכוך הבשר (כשעתיים), מוסיפים כרוב וממשיכים לבשל.
2. בסיר נפרד מטגנים בצל וירקות שורש. מוסיפים למרק ומתבלים בעלי דפנה, מלח ופלפל. מוסיפים רסק עגבניות ומבשלים כרבע שעה.



## נתחי חזה עוף בלימון

### **מצרכים:**

500 גרם חזה עוף  
חצי כוס פרוסות לימון דקות  
2 פלפלים אדומים  
2 כפות שמן זית  
4 שיני שום פרוסות  
200 גרם שעועית ירוקה  
מיץ מחצי לימון  
מלח ופלפל לפי הטעם

### **אופן ההכנה:**

1. מבשלים את השעועית הירוקה במי מלח רותחים, ומצננים.
2. קולים את הפלפלים וקולפים אותם. חותכים לרצועות גסות.
3. חותכים את חזה העוף לרצועות ארוכות, ומשרים עם מיץ הלימון ופרוסות השום.
4. מאדים הכול ביחד במחבת טפלון גדול, בשמן זית, מתבלים ומגישים.



## עוף באורגאנו על הגריל

### **מצרכים:**

עוף בגודל בינוני  
אורגנו  
מיץ לימון  
גרילר

### **אופן ההכנה:**

מפסקים את העוף.  
מנגבים מנוזלים.  
מורחים שכבה עבה של אורגנו משני צדדיו,  
מכניסים למקרר למספר שעות.  
על הגריל, מתחילים בצליה בצד של העצמות.  
אפשר לטפטף מיץ לימון, לא הרבה



## עוף ממולא עם כוסמת בשומר ובליון

### **מצרכים:**

עוף שלם  
2 כפות שמן זית  
1 בצל קטן, קלוף וחתוך לפרוסות  
1 פקעת שומר קטנה, חתוכה לקוביות קטנות  
חצי לימון, חתוך לקוביות קטנות (עם הקליפה, בלי הגרעינים)  
כוס כוסמת  
2 כוסות מים  
מלח ופלפל

### **אופן ההכנה:**

1. מחממים את השמן בסיר ומטגנים את פרוסות הבצל עד שיתחילו להזהיב. מוסיפים את קוביות השומר והלימון ומטגנים עוד דקה. מוסיפים את הכוסמת והמים, ממליחים ומפלפלים. מביאים לרתיחה, מכסים ומבשלים על אש קטנה מאוד עד שהכוסמת רכה (15-20 דקות). מצננים מעט.
2. ממלאים את העוף בכמה כפות מהכוסמת, וקושרים את שוקי העוף והכנפיים בחוט מטבח. את יתרת הכוסמת מניחים על רדיד אלומיניום וסוגרים למעטפה אטומה.
3. מושחים את העוף בשמן זית, ממליחים ומפלפלים. מניחים את העוף על צדו בתבנית גדולה (רצוי להניח את העוף על רשת בתוך התבנית, כדי שתחתיתו לא תתבשל במיצים שיפריש), ולצדו את המעטפה עם יתרת הכוסמת. צולים בחום של 200 מעלות במשך כ-15 דקות, ואז הופכים את העוף וצולים את צדו השני כ-15 דקות נוספות. הופכים את העוף על גבו, כך שהחזה יפנה מעלה, וממשיכים בצלייה עד שהעוף מוכן. זמן הצלייה הכולל הוא כשעה ורבע.



## רצועות חזה עוף מוקפץ

### **מצרכים:**

- 1 ק"ג חזה עוף חתוך לנתחים דקים
- מיץ משני לימונים
- 2 שיני שום כתושות
- כף עלי תימין קצוצים
- כף עלי רוזמרין קצוצים
- שמן זית להקפצה

### **אופן ההכנה:**

משרים את הבשר בלימון, שום, מלח ועשבי תיבול.  
מחממים מחבת ווק או טפלון כבד ומוסיפים את השמן.  
מניחים את רצועות החזה במחבת עד לחריכה ומקפיצים. (נשמר בקירור עד חמישה ימים)





## קרקר קוואקר

### החומרים:

1 כוס שיבולת שועל דקה  
חצי כוס סובין שיבולת שועל  
רבע כוס שומשום מלא  
רבע כוס גרעיני חמנייה

### אופן ההכנה:

מבשלים כוס שיבולת שועל עם 2 כוסות מים תוך כדי ערבוב על אש קטנה.  
מחכים עד שנוצרת עיסה, מכבים את האש ונותנים להתקרר. מערבבים את שאר  
החומרים לתוך העיסה  
ולשים למעין בצק.

### 2 שיטות להכנת הקרקרים:

האחת: מכניסים את העיסה לשקית ניילון גדולה ומגלגלים אותה לצורת נקניק ארוך.  
מקפיאים את הנקניק  
בפריזר למשך שעה, מוציאים מהפריזר ופורסים לפרוסות לא עבות, כחצי ס"מ. מניחים  
את הדסקיות בתבנית משומנת.  
השנייה: לוקחים בידיים רטובות מעט מהעיסה, משטיחים לצורה עגולה בקוטר של כ-6  
ס"מ. מניחים בתבנית משומנת.

מחממים תנור ל-180 מעלות. מכניסים את הקרקרים לאפייה עד להזהבה. רצוי  
לשמור במקרר.  
ניתן לחמם בטוסטר לפני השימוש.



## פסטה עם פול ירוק, עלים ירוקים ונתחי סלמון

### **החומרים:**

- 100 גרם פסטה מאיכות טובה
- 1 כוס פול ירוק (קלוף מהקליפה הדקה)
- 100 גרם פילה סלמון חתוך לנתחים
- 1 עגבנייה גדולה קלופה וקצוצה דק
- 4 שיני שום קצוצות
- מלח ים, פלפל גרוס
- 2 כפות שמן זית
- חופן עלי בייבי קצוצים דק

### **אופן ההכנה:**

מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן עד דרגת 'אל דנטה'. מסננים אך שומרים את המים. במי הבישול של הפסטה חולטים את הפול הירוק ונתחי הסלמון כ-3 דקות, מסננים. מערבבים בקערה את כל חומרי הרוטב, מוסיפים את הפסטה ו2 כפות ממי הבישול ומגישים.

## תאבולה

### **החומרים:**

- 1 כוס בורגול דק
- 1 חופן בצל ירוק קצוץ דק מאוד
- 1 בצל יבש בינוני קצוץ דק מאוד
- כוס וחצי פטרוזיליה קצוצה דק
- 2-3 מלפפונים טריים קצוצים דק
- 3 עגבניות קצוצות דק
- חופן נענע קצוצה דק
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- מיץ מלימון טרי, אחד או יותר, לפי הטעם

### **אופן ההכנה:**

משרים את הבורגול בקערה עם מים למשך כחצי שעה. מסננים את הבורגול וסוחטים היטב על מנת להוציא את כל עודפי המים. מערבבים את הבורגול עם שני סוגי הבצל, לשים קצת ביד, כדי שהבורגול יספוג את טעם הבצל. מוסיפים את המלפפונים, העגבניות, הנענע והפטרוזיליה ומערבבים. מוסיפים את שמן הזית ומיץ הלימון ומוסיפים את המלח והפלפל. מניחים לכמה דקות ואחר כך בודקים טעמים.



## קינואה עם מנגו

### **החומרים:**

כוס קינואה  
2 כוסות מים  
4 מנגו  
קורט מלח  
קורט פלפל  
כף שמן זית

### **אופן ההכנה:**

מכינים את הקינואה- מחממים את הקינואה בכף שמן למספר שניות. מוסיפים את המים עם התבלינים.  
תחילה על אש גבוהה עד שהמים ירתחו, ואז מנמיכים את האש ומכסים את הסיר. כעבור חמש דקות יש להסיר את המכסה. כשכל הנוזלים נספגו, הקינואה רכה ומוכנה לאכילה.  
חותכים את המנגו לחתיכות בגודל של כחצי ס"מ. מוסיפים לקינואה בעודה חמה ומערבבים.



## מרק צח מירקות ואצות

### החומרים:

2 דפים בגודל 30 ס"מ של אצות קומבו מיובשות  
8 כוסות מים  
2 כוסות גזר קצוץ  
4 כוסות בצל קצוץ  
4 כוסות סלרי קצוץ

### אופן ההכנה:

חותכים כל דף קומבו לשלוש חתיכות. מנגבים את המלח משני צידי הדפים במטלית לחה. שמים את האצות בסיר, מוסיפים 6 כוסות מים. מכסים ומביאים לרתיחה. פותחים מעט את המכסה, ומרתיחים מעל להבה בינונית עד שכמות המים פוחתת ברבע. מוסיפים לסיר את המים הנותרים, גזר, בצל וסלרי. מביאים שוב לרתיחה. מכסים ומבשלים על להבה בינונית במשך 30 דקות לפחות. מסננים וזורקים את האצות והירקות.