



Maya Ben Efraim
Clinical Dietitian *switch to success*

חוברת
מתכונים
לפסח

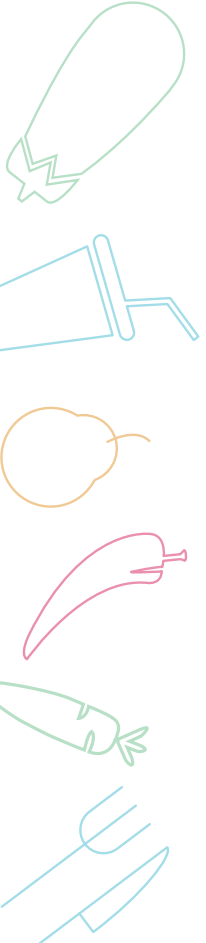
מיה בן אפריים

דיאטנית קלינית
ומומחית להרזיה
ותזונה נכונה (Bsc)



mayabenefraim.co.il
03-7419624





תוכן עניינים

<u>3</u>	שייקים
<u>4</u>	תחליפי ארוחת בוקר
<u>6</u>	סלטים
<u>15</u>	מרקים
<u>17</u>	עוף, טופו דגים ובקר
<u>26</u>	פחמימות
<u>30</u>	בסיסי
<u>31</u>	פינוקים

שייקים

שייק בננה תמר

1 מנה

1/2 בננה

1 מלפפון

חופן קייל

1 תמר

2 כפיות צ'יה

חופן עלי תרד או חסה

קרר

1/4 כוס חלב שקדים

טוחנים את כל המרכיבים לבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד וסמיך. מגישים מיד.

שייק ירוק

2 מנות

1/2 כוס חלב שקדים

קרר

2 בננות קטנות בשלות

כ- 5-6 עלי חסה ערבית

2 תמרים

כף צ'יה

אופן ההכנה:
טוחנים את כל המצרכים בבלנדר בעוצמה חזקה עד לקבלת מרקם אחיד ושותים בהנאה.

שייק וורוד

1 מנה

3 תותים/2 כפות פירות יער קפואים

1/2 בננה

1 תמר מיובש

3 עלי חסה

2 כפיות צ'יה

1/4 כוס חלב קוקוס לשתייה או חלב שקדים

+ 1/4 מ"ל מיץ

כל המרכיבים הם לאחר שטיפה, קילוף, חיתוך והוצאת גרעינים

שייק פירות יער

1 מנה

5 עלי קייל או תרד

1/2 בננה

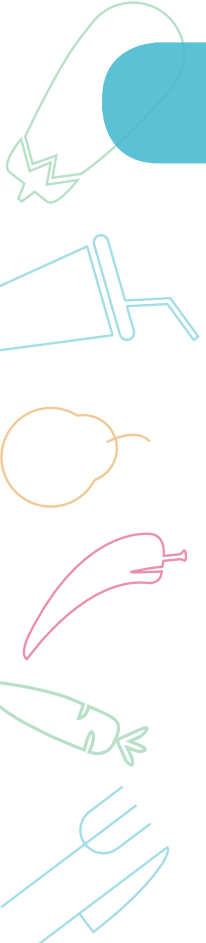
3 כפות פירות יער קפואים

1/4 כוס חלב שקדים

או מי קוקוס

2 כפיות צ'יה

כוס קרר



תחליפי ארוחת בוקר

דייסת צ'יה

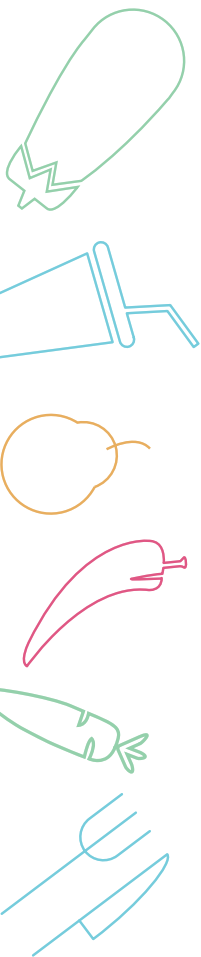
3 כפות צ'יה

3/4 כוס מים

1/4 כוס חלב שקדים או חלב רגיל/סויה

לערבב פעמיים, בכל פעם דקה
עד שאין גושים והציה מתחילה לספוג את הנוזלים
ולהניח במקרר לשעה עד 10 שעות

בבוקר או לאחר שעה,
להוסיף בננה או 1/4 מנגו, אגס או 5-6 תותים
וכף אגוזים או חמת בוטנים טבעית



לחמניות טחינה (6-7 יחידות)

4 ביצים

6 כפות טחינה גולמית

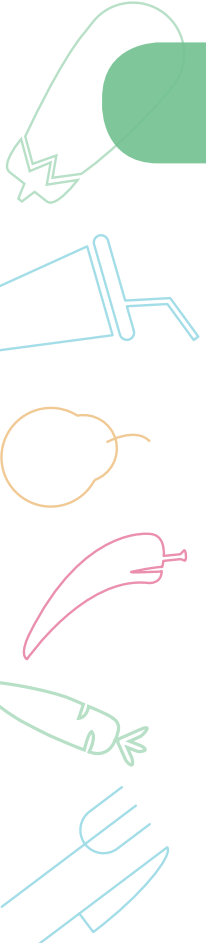
כפית סודה לשתייה או אבקת אפייה

קורט מלח

2 כפות סילאן

ערבבו את המרכיבים ומזגו לתבניות קאפקייקס הניחו ל 15-16 דקות בתנור בחום של 180 מעלות הוציאו, קררו ואכלו בתיאבון.





סלטים

סלט עשבים ואגוזים

מרכיבים (4 מנות):

זר פטרוזיליה

זר כוסברה

זר נענע

שן שום כתושה

מיץ לימון סחוט טרי

2 כפות שמן זית באיכות טובה

1/2 כפית מלח

1/4 כפית פלפל לבן

100 גרם אגוז קשיו ואגוזי מלך

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את עשבי התיבול.

מייבשים וקוצצים.

מתבלים כ-1/2 שעה לפני הגשה.

מוסיפים את הפיצוחים ומגישים.



אנטיפסטי בתנור

3 מנות

המצרכים:

- 3 קישואים חתוכים לפרוסות עגולות
- 2 פלפלים אדומים, פרוסים
- 2 פלפלים צהובים או כתומים
- 5-6 שיני שום שלמות
- דלעת, חתוכה לקוביות
- 3 גזרים, חתוך לרבעים
- 1 שומר פרוס ל-4
- פטירות, חתוכות לרבעים או שלמות
- 3 בצלים סגולים, קלופים וחצויים לרוחב
- 4 לבבות ארטישוק
- כף שמן זית
- כף בלסמי
- מלח גס

אופן הכנה:

מחממים תנור לחום גריל על 180 מעלות.
מערבבים את כל הירקות החתוכים בקערה עם שמן הזית, המלח והבלסמי ושופכים לתבנית.
אחרי 10 דקות מערבבים. ומכבים את התנור לאחר 20 דקות.
הירקות מוכנים. 3 כפות הגשה למנה.





סלט סלק (תוספת לבשר)

המצרכים:

6-7 סלקים גדולים

1/2 בצל טרי

כף חומץ

חום כף סוכר

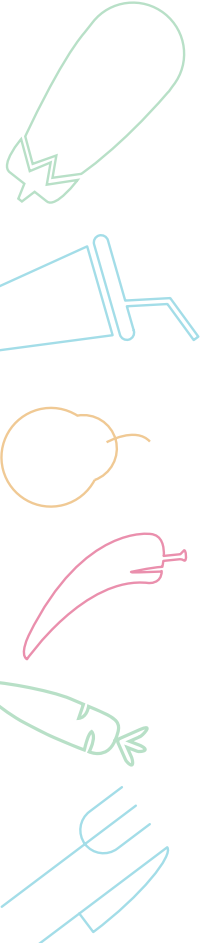
כף שמן קנולה

קורט מלח

אופן הכנה:

לבשל את הסלקים במים רותחים כשעתיים, עם קליפה.
לשפוך את המים, לקלף את הסלקים בעודם חמים, לחתוך לקוביות קטנות.
להוסיף את חצי הבצל פרוס דק ואת שאר המרכיבים.
נשמר עד 4 ימים במקרר.





ירקות מוחמצים – סיניים

המצרכים:

1 צנצנת 5 ליטר או קופסת פלסטיק גדולה במיוחד
לרוטב:

מיץ משני לימונים

1 כוס סוכר

כף צ'ילי מתוק חריף

כפית מלח

1/4 כוס מים

את כל הירקות לחתוך לגודל של שני ביסים

1/2 כרובית

2 גמבות פרוסות דק

2 קולורבי

3 גזרים

3 מלפפונים

אופן ההכנה:

להכניס לקופסא את כל הירקות, לתבל בלימון, מלח ומים ולצנן.



פשטידת בצל

4-5 מנות

מצרכים:

8 בצלים

2 קוטג' 250 ג 5%

גביע יוגורט

120 גרם שאריות של גבינות שונות: צפתית, בולגרית, פטה

2 כפות קמח ללא גלוטן

1/2 כפית אבקת אפייה

3 ביצים

1 כף שמן

אופן הכנה:

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות.

פורסים את הבצלים לפרוסות דקות

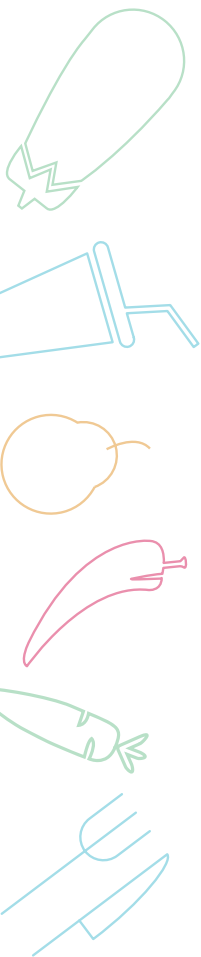
מחממים מחבת חם עם מעט שמן קנולה, מוסיפים את הבצלים, מערבבים

מטגנים עד שהבצלים מקבלים גוון זהוב ומכבים את הלהבה.

מערבבים בקערה את כל יתר החומרים

אופים בתנור במשך כ-30 דקות עד שהפשטידה מזהיבה.





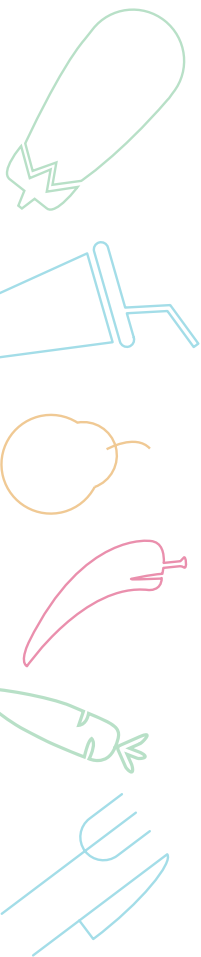
כרובית אפויה עם עגבניות וטחינה

עגבניות שרי
כרובית
טחינה
אבקת שום
פלפל שחור

אופן ההכנה:

לחלוט את פרחי הכרובית כשתי דקות במים רותחים ולסנן.
לסדר את הפרחים והעגבניות שרי בתבנית לפלפל ולהמליח להזליף שמן זית
לאפות ב 180 מעלות עד שהכרובית רכה.
לפני ההגשה להזליף טחינה.





ממרח חצילים וגמבות קלויים התנור

מצרכים

1 חציל פרוס לרצועות גסות (עם הקליפה)

3 פלפלים אדומים פרוסים לרצועות

1 בצל אדום פרוס

2-3 שיני שום

2 כפות שמן זית

מלח גס

פלפל גרוס

אופן ההכנה

מכניסים את כל הירקות לתנור מחומם ל 200- מעלות, בוזקים את השמן ומפזרים פלפל ומלח.

אופים כ- 30 דקות,

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר לעיסה גסה.





ממרח עדשים שחורות

10 מנות (טבעוני)

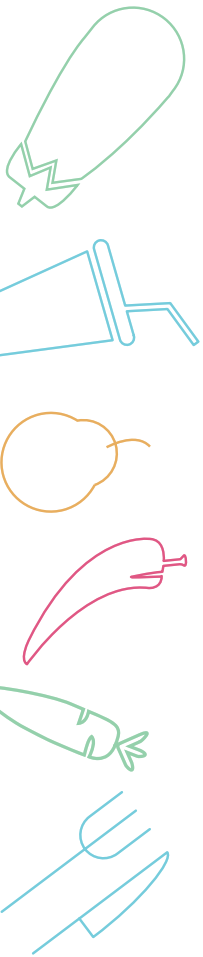
המצרכים:

חצי ק"ג עדשים שחורות, מבושלות
בצל גדול, פרוס גס
חצי כוס אגוזי מלך
רבע צרור פטרוזיליה, קצוצה גס
שני גבעולי בצל ירוק קצוצים (החלק הירוק)
מעט שמן זית
מלח ים אטלנטי, פלפל שחור גרוס טרי

אופן ההכנה:

מטגנים את רצועות הבצל במעט שמן זית במשך כ-5 דקות,
עד שהבצל מתרכך ומזהיב.
מעבירים את הבצל למיכל של מעבד מזון. מוסיפים לבצל המטוגן את
העדשים המבושלות, אגוזי המלך והפטרוזיליה. מוסיפים מעט שמן זית
ומעבדים עד שמתקבלת משחה גסה וגרגרית או חלקה
(מי שרוצה יכול להוסיף מעט מים).
מעבירים את הממרח לקערה, מוסיפים את הבצל הירוק ומתבלים
במלח ובפלפל. מערבבים, טועמים ומתקנים תיכול.





סלט עגבניות ושעועית ירוקה

המצרכים:

2 מאג שעועית ירוקה להסיר רק את צד הגזע המחוספס.

1 כוס עגבניות שרי חצויות

1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/4 כוס אגוזי מלך קלוי, קצוץ

שמן זית כתית 1 כף נוספת

1 כף מיץ סחוט טרי לימון

מלח 1/2 כפית

1/2 כפית פלפל שחור טחון טרי

אופן הכנה:

להביא סיר של 8 כוסות מים לרתיחה עם חצי כפית מלח

הוסיפי את השעועית הירוקה.

הרתיחי עד שהשעועית מעט רכה, במשך כארבע דקות.

בעוד חולטים את השעועית במים הרותחים,

מכינים קערה גדולה של מים עם קרח.

סננה את השעועית והוסיפי אותה לאמבטית הקרח,

הסירי וסנני שוב במסננת.

ערבבי את כל המרכיבים ואת מרכיבי התיבול,

הוסיפי את השעועית והגיש.



מרקים

מרק ג'ינגר וגזר

4 מנות

1/2 מנת פחמימה

המצרכים:

1 כף שמן קנולה

בצל בינוני אחד

כרישה אחת - החלק הלבן בלבד

קוביה קטנה מאוד של ג'ינג'ר - בגודל של ציפורן זרת

3 גזרים

חתיכה של דלעת בגודל של פלח גדול של מלון

2 בטטות בינוניות

2 עגבניות תמר חלוטות וקלופות

חופן עלי מלח ופלפל שחור טחון טרי

אופן ההכנה:

קוצצים את העגבניות לקוביות קטנות ושומרים בצד ליד הכוסברה.

קולפים וקוצצים את שאר הירקות לחתיכות קטנות למדי.

מניחים סיר על הכיריים ומציתים אש בינונית, מחממים את השמן.

מכניסים פנימה את הכרישה, הבצל, הגזר והג'ינג'ר ומשקיפים בעדינות למספר דקות.

מוסיפים את הדלעת, הבטטות, מלח ופלפל - מוסיפים ארבע כוסות מים ומביאים לרתיחה.

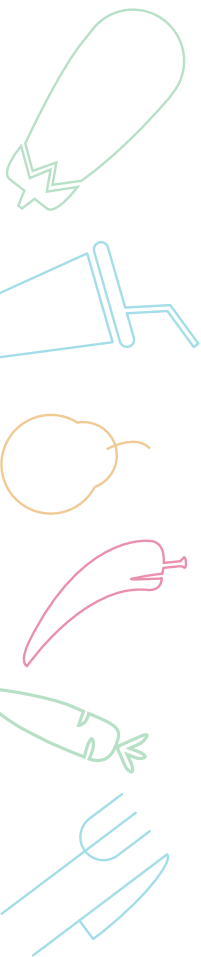
מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים על אש נמוכה ל-15 דקות או עד שהירקות מתרככים.

מעבירים את מוצקי המרק עם קצת נוזלים אל מעבד המזון ומרסקים.

מחזירים את המרק המרוסק אל הסיר ומביאים לרתיחה.

מוסיפים את קוביות העגבניות לעוד דקותיים של בישול.

מגישים מעוטר בעלים של כוסברה.



מרק פלפלים

3-5 פלפלים צבעוניים

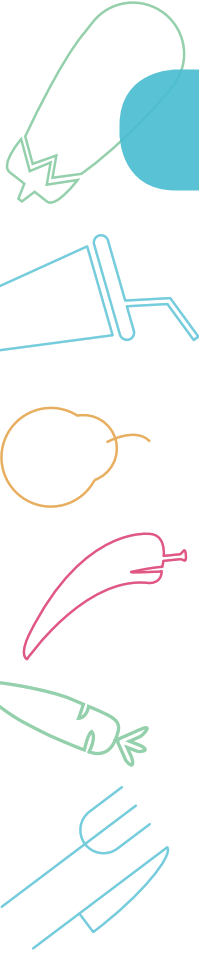
בצל גדול, לבן או סגול
קישוא

מעט שמן זית ומלח גס

לשים בתנור ל 10-15 דקות על 180 מעלות גריל
כאשר הירקות צלויים מספיק הוציאו מהתנור לסיר,
הוסיפו ליטר של מים רותחים פפריקה, מעט מלח, פלפל וחצי
כפית ראס אל חנות.
לאחר 5-6 דקות של רתיחה - טחני את המרק עם מוט.

מומלץ להגיש עם פרוסת לחם טחינה או לחמניה





עוף, טופו, דגים ובקר

שווארמה פרגיות

מנה ביתית ונהדרת בחמש דקות עבודה.

4 מנות

המצרכים:

כף שמן קנולה

2 בצלים גדולים, חצויים ופרוסים

600 גר' נתחי פרגיות או חזה עוף חתוכים לרצועות

1 כפית כמון

1 כפית גדושה בהרט (תערובת תבלינים)

1 כפית סומאק

מלח

פלפל שחור גרוס

50 גר' צנוברים, קלויים (לא הכרחי)

להגשה:

טחינה

סלט ירקות

אופן ההכנה:

מחממים במחבת כבדה את שמן הזית ומטגנים את הבצל 5 דקות. מוסיפים את הפרגיות והתבלינים ומטגנים על להבה בינונית כ-8 דקות, תוך ערבוב מדי פעם, עד שהבשר מזהיב ונעשה רך. מוסיפים את הצנוברים ומטגנים דקה. מגישים חם, עם כרובית בתנור או ירקות שורש בתנור.





טופו מוקפץ בחמאת בוטנים

2 מנות

המצרכים:

10 פטריות שמפניון חתוכות לרבעים*

1/2 ראש כרובית

חופן אפונה סינית

2 גזר

חבילת טופו, חתוך לקוביות קטנות

רוטב בוטנים

מעט עלי כוסברה לקישוט וגם לטעם

2 קישואים פרוסים.

פרח בינוני של ברוקולי

כף שמן קוקוס

אופן ההכנה:

הכנת הרוטב: רוטב מעולה, טעים וקל להכנה. אל תתעצלו ותכינו:

1/3 כוס חמאת בוטנים טבעית, לא ממותקת

1/4 כוס מיץ תפוזים, עדיף שיהיה סחוט טרי

1/4 כוס רוטב סויה

1 כפית צ'ילי גרוס

1 שן שום כתושה

אופן הכנת הרוטב:

שמים את כל החומרים בצנצנת (אני השתמשתי בצנצנת ריבה ריקה)

ומשקשקים היטב עד שהכל מתאחד. (טועמים :)

את הכרובית חותכים לפרחים קטנים ואופים בתנור שחומם מראש

לכ-20 דק' עד שהן הופכות רכות אך נשארות קרנצ'יות.

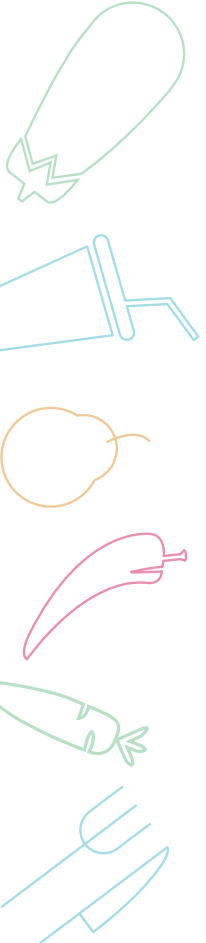
מחממים מעט שמן קוקוס בווק ומטגנים קלות את הטופו, שישחים מכל

הכיוונים. מוסיפים אליו את הברוקולי ושאר הירקות וממשיכים להקפיץ.

שופכים אל תערובת הירקות 3 כפות מרוטב הבוטנים וממשיכים להקפיץ.

מכבים את האש ומיד מוסיפים את הפטריות ומעט מהכוסברה.





חזה או פרגית בחלב קוקוס

מרכיבים (3 מנות):

2 בצלים לבנים

2 קישוא

2 חופנים של אפונה סינית או שעועית ירוקה

1 פלפל חריף אדום קצוץ

4 ענפי תימין

4-3 נתחי חזה עוף או פרגית

3 כוסות מים רותחים

2 כפות פפריקה מתוקה

2 פחיות חלב קוקוס

1 כפית קארי

2 כפות שמן זית גמל פרגית וגמל לרוטב

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

שמים את הפרגיות בקערה עם שמן זית ופפריקה מתוקה ומערבבים. מכסים

בניילון נצמד לכ-20 דקות.

לרוטב: חותכים את הבצלים לקוביות קטנות ומטגנים בשמן הזית עד להזהבה.

מוסיפים את התימין ואת הפלפל החריף.

מוסיפים את חלב הקוקוס עד לרתיחה ומוסיפים את הקארי המלח והפלפל

השחור ומצמצמים עד להסמכה.

לפרגית: צולים את הפרגיות במחבת גדולה עד להשחמה.

להגשה: שופכים מעל הפרגית את הרוטב עם הירקות.



דג עם ירקות ברוטב אדום

3 מנות

מרכיבים :

6 פילה אמנון או לברק

כף שמן

וכפית

פפריקה מתוקה

3 שיני שום

2 קישואים

1 בצל

פלפל אדום

1 בצל סגול

3 עגבניות

כף גדושה רסק עגבניות

1 כפית כמון

1 כפית כורכום

מיץ מלימון 1

מלח

1 כפית אבקה לדג

פטרוזיליה

כוסברה

מחממים סיר עם כף שמן

מוסיפים את השום והפפריקה

מוסיפים את כל הירקות

את הכורכום, המלח והרסק. מאדים כ 5 דקות.

מוסיפים כוס מים רותחים, ומביאים לרתיחה כ 20 דקות.

כשהנוזלים מתאדים מעט והתבשיל מבעבע, מוסיפים את הדגים.

מתבלים בכמון, עוד מעט פפריקה ותבלין הדג. ממשיכים בבישול עוד כ 10

דקות. מתבלים בפטרוזיליה וכוסברה ומורידים מהאש.

סוחטים מעט לימון טרי



ירקות מוקפצים עם עוף או טופו

2-3 מנות

ארוחת צהרים שלמה בסיר אחד. אפשר להכין ל 3 ימים מראש, לבעל לילדים וגם לך. ארוחה חמה למי שיכול לחמם. כל כך פשוט וכל כך זול.

500 ג עוף חזה או 300 טופו קוביות

כרובית פרחים קטנים בינוניים

גזר קוביות

פלפל ריבועים

גמבה ריבועים

פטריות

אפונה סינית או שעועית ירוקה

בצל ירוק לעיטור

לרוטב:

6 כפות רוטב סויה

250 ציר ירקות

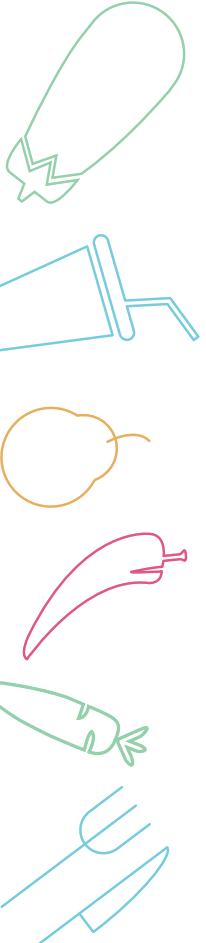
כפית ג'ינגר

1 כף שום

2 כפות רוטב סויה כשר

מחממים ווק או סיר ומוסיפים את הירקות מלבד הפטריות. מבשלים או מקפצים למשך 10 דקות. מוסיפים מעט מהרוטב למנה ובשאר הרוטב מניחים את רצועות החזה או הטופו. מבשלים כ 5 דקות נוספות. מוסיפים את החזה וממשיכים להקפיץ. כשהחזה מוכן, מוסיפים את הפטריות. מתבלים אם חסר משהו. אפשר להוסיף פלפל חריף.





בקר מוקפץ עם פלפלים ובצל

4-5 מנות

מתאים לצהריים

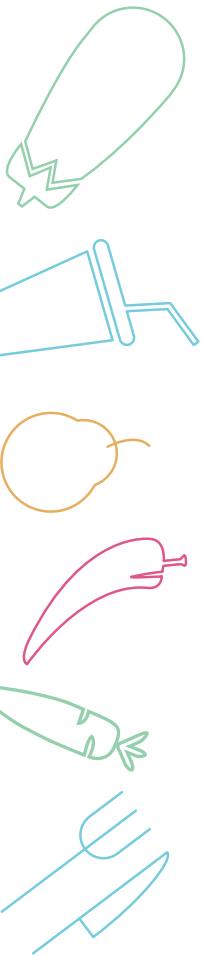
המצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר (שייטל או כתף), חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 2 כפות אבקת קארי
- 4 כפות רוטב סויה
- 1 כף חומץ אורז
- 1 כף שמן
- 1 כף ג'ינג'ר קצוץ דק
- 6 שיני שום קצוצות דק
- 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות
- 1 קופסה שימורי עגבניות שרי (כולל המיץ)
- 2 בצלים חתוכים לטבעות
- 1 כף סוכר
- מלח ופלפל שחור, טחון טרי
- עלי כוסברה קצוצים, להגשה

אופן הכנה:

מערבבים בקערה את קוביות הבשר עם קארי, סויה וחומץ. משרים במקרר למשך חצי שעה.
מחממים שמן במחבת או ברוק ומוסיפים ג'ינג'ר ושום. מערבבים ומטגנים חצי דקה. מוסיפים את הבשר ומטגנים-מערבבים כ-5 דקות.
מוסיפים פלפל, עגבניות שרי ובצל, מערבבים ומוסיפים את מיץ העגבניות. מרתיחים ומבשלים עוד 3 דקות. מתבלים בסוכר חום, במלח ובפלפל.
מסירים מהאש, מפזרים כוסברה קצוצה ומגישים.





כרוב ממולא בבשר צמחוני טחון (טבעול) או עוף טחון

4 מנות

המצרכים:

1.5 כוסות פתיתי סויה, אפשר של טבעול,
אם בוחרים בפתיתים יבשים, רצוי כבר אחרי השרייה או עוף טחון
בצל אחד מטוגן, 2 שיני שום כתושות, חצי כפית מלח,
חופן יפה של פטרוזליה, חצי כפית אולספייס
(תבלין אנגלי בדר"כ עם תבלינים כמו קינמון, ציפורן,
כוסברה יבשה, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר ושמיר טחון)
כפית תבלין מעורב לטאג'ין, כף פפריקה אדומה, עגבניה מגוררת בפומפיה.

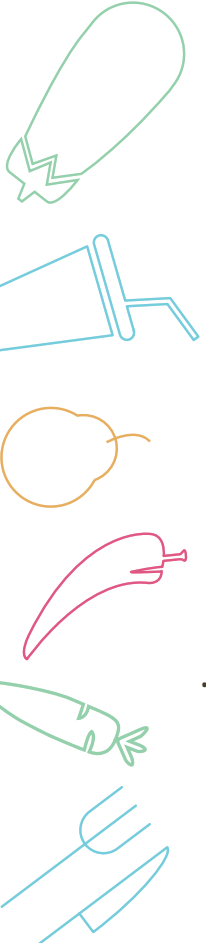
מרכיבים כלליים:

כרוב אחד גדול,
2 כפות שמן זית לטיגון הבצל

מרכיבים לרוטב:

4 שיני שום כתוש
2 עגבניות מגוררות בפומפיה,
3/4 קערה מים ממי הכרוב,
כף מלח, כף פפריקה מתוקה, כף סילאן,
2 כפות רסק עגבניות, גדושות,
1/2 כפית פלפל שחור, לימון, חצי לרוטב וחצי לבזיקה מעל
לאחר שהתבשיל מוכן.





כרוב ממולא בבשר צמחוני טחון (טבעול) או עוף טחון - המשך

אופן ההכנה:

את מרכיבי המילוי לערבב יחד עם הבצל שנטגן, פשוט לקלף את הקליפות מסביב, לקצוץ מאוד קטן ולטגן עם מעט שמן זית בסיר שנשתמש בו בהמשך לבישול הממולאים, עד לשקיפות ולהעביר לקערה עם שאר התערובת למילוי. את הכרוב הנבחר שלנו נקלף מהעלים החיצוניים ונחתוך את הליבה החוצה עם סכין ובזהירות...



את הכרוב נעביר לסיר גדול מלא במים ונרתיח לפחות 10 דקות עד שהעלים מתרככים וקל להפריד אותם ולגלגל. כשהכרוב רך פשוט להוציא החוצה מהמים בזהירות רבה ולקרר מעט על מנת שנוכל לעבוד איתו, לשים מעט מהמילוי על כל עלה, בסביבות תחילת העלה ולגלגל בערך כמו אגרוף,

הגילגול לא עקרוני מבחינת צורה, רק לדאוג שהקצוות דחוסות כלפי פנים כדי שלא יתפרק לנו בבישול. כל כרוב ממולא מגולגל כזה להניח כשהחלק של הסגירה שלו כלפי מטה. זה יעזור לתפוס את הכרוב. נערבב את כל מרכיבי הרוטב יחד, ונשפוך את הרוטב מעל לכרובים בסיר.

נדליק את האש ונרתיח את הרוטב ולאחר שרתח נשאיר את הסיר לבישול של כעוד שעה עד שעה וחצי. זה די מספיק, על אש קטנה, מידי פעם נציץ לבדוק שלא נגמרו לנו המים ואם נראה מצומצם מידי, נוסיף מעט מים. הרוטב בתחילת הבישול צריך להגיע כמעט עד לכיסוי מלא של הממולאים, הם זקוקים להמון רוטב נוזלי שיספג באורז.

קציצות עוף והודו ברוטב סלק ועגבניות

המצרכים:

- 3 כפות שמן
- 6 סלקים בגודל בינוני
- בצל גדול חתוך גס
- 5 שיני שום קלופות
- 2 גזרים קלופים וחתוכים לפרוסות דקות
- 5 עגבניות אדומות חתוכות גס
- 1 קופסא עגבניות מרוסקות (260 גר')
- 2 כוסות מרק עוף (או מים רותחים)
- צרור פטרוזיליה
- צרור כוסברה
- צרור נענע
- 1 כפית בהרט
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- קורט כמון
- מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

מבשלים את הסלקים עם הקליפה במים במשך שעה או עד שהם רכים. קולפים מניחים בצד ואת השאר חותכים לקוביות. מתחילים בהכנת הרוטב: מחממים שמן בסיר רחב. מזהיבים את הבצל. מוסיפים את הסלרי, הנענע והגזר וממשיכים לטגן עוד 5 דקות. מוסיפים את קוביות הסלק והעגבניות. מערבבים ומטגנים עוד 5 דקות. מוסיפים שיני שום, עגבניות מרוסקות, מרק עוף ותבלינים. מוסיפים פטרוזיליה וכוסברה ומביאים לרתיחה. מעבירים ללהבה נמוכה, מכסים ומבשלים $3/4$ שעה. בינתיים מכינים את הקציצות: שמים בקערה את כל מרכיבי הקציצות ומערבבים בעזרת הידיים עד קבלת עיסה יציבה. מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למנוחה של רבע שעה. מרטיבים מעט את הידיים ויוצרים קציצות עגולות. מניחים בעדינות על הרוטב ומנענעים את הסיר מצד לצד, כדי לעשות מקום לכל הקציצות. לא מערבבים בשלב זה כדי שהקציצות לא יתפרקו. אחרי רבע שעה כבר אפשר לערבב בעדינות בכף עץ ולדאוג שכל הקציצות יעטפו ברוטב. ממשיכים לבשל עוד רבע שעה ומכבים את האש.

פחמימות

סלט קינואה

2 מנות

המצרכים:

מאג קינואה לפני בישול

חופן פטרוזיליה

חופן נענע

חופן כוסברה

כוס ברוקולי שהושרה במים

4 עלי בצל ירוק

כוס עגבניות שרי

מיץ לימון טרי מ-1 לימון

2 כפות שמן זית כתית (כף לכל מנת הגשה)

מלח

פלפל

אופן הכנה:

מבשלים את הקינואה עם 1.25 כוסות מים רותחים עד שמוכנה.

בערך 8-9 דקות.

בינתיים קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע והבצל הירוק.

חותכים את העגבניות לרבעים.

מניחים את הקינואה בקערת ערבוב, מעליה שמים

את הפטרוזיליה, הנענע, הברוקולי, הכוסברה והבצל

ומעליהן את רבעי השרי.

לפני ההגשה מתבלים במיץ לימון, בשמן זית, במלח

ובפלפל, מערבבים ומגישים.

אפשר להכין את הרוטב מראש ולשים בקופסית TA

לקחת לעבודה.



סלט אורז אדום, סלק, בצל ירוק ואגוזי קשיו

2 מנות

המצרכים:

2 כוסות קפה חד פעמי של אורז אדום לאחר בישול

2 סלק מבושל ומגורד/חתוך לקוביות

2 בצלים ירוקים קצוצים

2 כפות שמן זית

4 כפות מיץ לימון

2 שיני שום כתושות

2 כפות קשיו קצוץ

מלח, פלפל

אופן הכנה:

את האורז האדום מבשלים בדומה לאורז מלא- כוס אורז על 2 כוסות מים. הבישול אורך ב-40 דקות, שימו לב אם אין צורך להוסיף עוד מעט מים ובדקו שהאורז מוכן. מצננים. מערבבים עם שאר המצרכים, משפרים תיבול ומאחסנים כמה שעות לספיגת טעמים. אגב, טיפ לבישול הסלק: שוטפים אותו, על קליפתו, ומכניסים לסיר לבישול. כאשר הוא מוכן (רך למידקר סכין) צובטים את הקליפה שממש מתחננת לקפוץ החוצה





סלט בלאגן (תיאלנדי)

2 מנות

המצרכים:

חבילת אטריות שעועית
(דקות או רחבות, איזה שתמצאו)
1 גמבה פרוסה דק
1/4 כרוב סגול
10 עגבניות שרי
1 מלפפון
1/2 פלפל צ'ילי (טרי)
1/2 כוס עלי כוסברה
1/3 כוס קשיו
אופציונאלי: נבטים

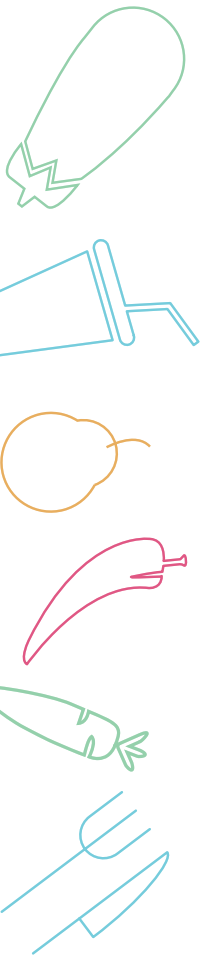
לרוטב:

1 צ'ילי מתוק
5-3 כפות מים
כפית שום כתוש
1 כף סויה
1 כף חרדל דיז'ון

אופן הכנה:

- מניחים את אטריות השעועית בקערה רחבה, שופכים מים רותחים עד כיסוי וממתינים בין 5-8 דקות או עד שהן רכות. מסננים מהמים.
- מרכיבים את הסלט: בקערה רחבה מניחים את האטריות, רצועות הגמבה המלפפון, העגבניות והכרוב. מעל קוצצים את הכוסברה ואת הקשיו. לפני ההגשה שופכים את הרוטב ומערבבים.





דפי אורז ממולאים בירקות מוקפצים

2 מנות

המצרכים:

12 דפי אורז

1/3 ראש כרוב אדום בינוני (אחרי שקוצצים קטן יוצא 2 וחצי כוסות של כרוב קצוץ)

2 גזרים בינוניים (אחרי שמגורדים יוצא גם כן 2 וחצי כוסות)

1/2 כוס כוסברה קצוצה דק (המדידה אחרי הקיצוץ, כן?)

2 שיני שום כתושות

2 כפיות זנגביל קצוץ קטן קטן -

כפית שמן שומשום

2 כפות סויה

חצי כפית צ'ילי אדום גרוס יבש

אופן ההכנה:

מתחילים מהכנת הסלט, כדי שהוא ישב כמה דקות ו"יתבשל" מהרוטב, וכדי שהטעמים יתערבבו.

קוצצים קטן קטן את הכרוב. מגררים בפומפיה גסה את הגזר.

קוצצים דק גם את הכוסברה, ומערבבים את הירקות האלה בקערה.

זה הזמן להתפעל משילוב הצבעים הפסיכי והיפה שנוצר.

מוסיפים אל הסלט את הרוטב: זנגביל קצוץ קטן, שום כתוש, שמן שומשום,

פתיתי צ'ילי, סויה וין לבן. מערבבים וטועמים. אם חסר לכם מלח, תוסיפו

קצת. לדעתי הסויה מלוחה מספיק.

בבקשה אל תאכלו בשלב הזה את כל הסלט. הוא ממש טעים, אבל הוא יהיה

עוד יותר טעים בתוך דפי אורז.

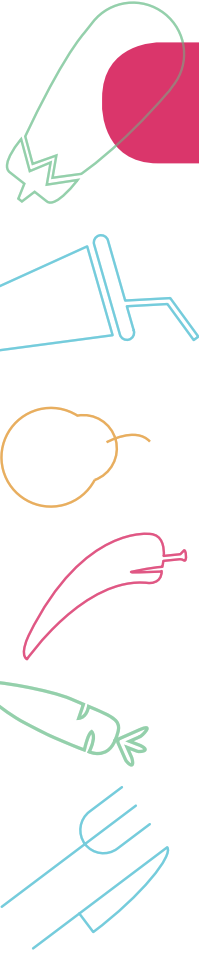
מרככים את הדפי האורז אחד אחד במים ומגלגלים מילוי בכל דף,

כמו שהסברתי בהתחלה.

מומלץ להגיש את הרולים עם קצת רוטב סויה וחומץ ושום.

יוצא מעולה!





בסיסי

מתכון בסיסי לקינואה

3 מנות

המצרכים:

1 מאג קינואה

מאג וחצי מים

חצי כפית מלח

אופן הכנה:

1. שמים בסיר את הקינואה והמים, מביאים לרתיחה.
2. מנמיכים את האש לאש הנמוכה ביותר ומבשלים עד לספיגת המים לשיט לב- הקינואה נשרפת בקלות. מוסיפים את המלח.

אורז מלא או קלאסי

זמן הכנה: כשעה פלוס

המצרכים:

1 כוס אורז מלא ארוך או קלאסי מעורב (סוגת)

2 כוסות מים רותחים

1 כף שמן קוקוס

פלפל שחור גרוס

1 כפית מלח

אופן ההכנה:

- להשרות את האורז במים רותחים כ-15 דקות ולסנן.
לחמם מחבת עם שמן להוסיף את האורז ולערבב שכל האורז יצופה בשמן.
להוסיף את המים ותבלינים להרתיח להנמיך את האש ולכסות.
לבשל כ-35-40 דקות, לסגור את האש ולהשאיר מכוסה 20 דקות נוספות לפתוח ולערבב בעזרת מזלג.
להגיש עם סלט ירקות קצוץ וכף שמן זית.
- 

פינוקים

כדורי תמרים

6 מנות

המצרכים:

14 תמרים שלמים, מגולענים

2 כפיות תמצית וניל

אבקת קקאו לא ממותק $1/4$ כוס

בוטנים או קשיו $1/2$ כוס קלויים מלוחים

$1/2$ כוס זרעי חמניות

אופציונאלי עבור הגלגול: אבקת קקאו, קוקוס

טחון, אגוזים מרוסקים

אופן הכנה:

ראשית, ודאי שהתמרים שלך רכים. אפשר להשרות אותם במים חמים במשך 15 דקות לפני שמכניסים למעבד מזון או הבלנדר. או שאת יכולה לחתוך אותם לחתיכות קטנות מאוד. שימי את כל המרכיבים בבלנדר או במעבד מזון, לפי הסדר הרשום, ותני להם להתמזג במשך 4-5 דקות או עד שכדור עבה ושמנוני נוצר. הבצק יהיה שמנוני מהזרעים ואגוזים. ברגע שבצק מוכן, גלגלי את הבצק 1 כף לכל כדור ומגלגל לכדור חלק עם הידיים. גלגלי כל כדור באבקת הקקאו או הקוקוס/אגוזים טחונים שבחרת.



גלילות תמרים אגוזים ושומשום

20-30 יחידות

500 גרם שומשום לא קלוי

500 גרם אגוזי לוז שלמים

500 גרם שקדים שלמים

1 כוס דבש

1/4 כוס סוכר חום

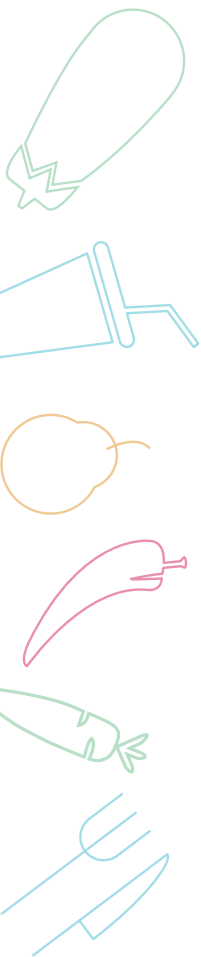
4 כפות ברנדי

1 ק"ג מחית תמרים מגולענים

אופן ההכנה

שמים בסיר את השומשום, אגוזי הלוז והשקדים וקולים אותם כ-30 שניות תוך ערבוב. מעבירים לקערה. שמים בסיר את הדבש, הסוכר והברנדי ומחממים עד שהסוכר נמס. מוסיפים את התמרים ומערבבים לאט עד שמתקבלת תערובת אחידה. מורידים מהאש, מוסיפים את תערובת השקדים, אגוזי הלוז והשומשום ומערבבים (רצוי עם כפפת ניילון). יוצרים מהתערובת גלילים, עוטפים היטב בנייר כסף ומקפיאים. חותכים לפרוסות דקות.





חטיף שוקולד אגוזים

16 יחידות (2 יחידות = מנת פחמימה ושומן)

המצרכים:

2 חבילות שוקולד מריר

120 גרם חלב קוקוס

חצי מאג אגוזים קצוצים

תבנית חד פעמית צרה

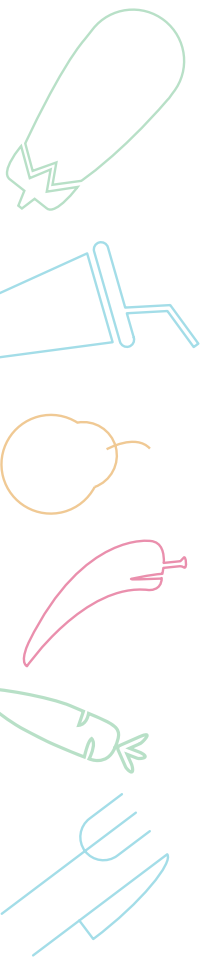
ניילון נצמד

הוראות הכנה:

לוקחים תבנית מעליה מרפדים ניילון נצמד עד שיוצא מעט החוצה.
על מחבת חמה מחממים מעט את אגוזי המלך ומניחים לקירור 5 דק'.
בסיר קטן ממיסים את השוקולד המריר וחלב הקוקוס.
את האגוזים שופכים על הניילון הנצמד שבתבנית ומעל זה את השוקולד
המומס עם החלב קוקוס. מכניסים למקפיא למינימיום 4 שעות.

לאחר 4 שעות מוציאים מהמקפיא וחותכים לקוביות ומקפיאים בחזרה.





Maya Ben Efraim
Clinical Dietitian *switch to success*

mayabenefraim.co.il
03-7419624

