



# מתכונים לחג שבועות

## חלק 1

(פשטידות, פיצה, פסטות, סלטים, גבינות טבעוניות ועוד)





## תוכן עניינים:

- 3..... פיצה מקמח כוסמין מלא
- 4..... פשטידת קישואים ללא קמח
- 5..... פשטידת ברוקולי וכרובית
- 6..... פשטידת בצל מיוחדת
- 7..... פשטידת כרובית
- 8..... קיש פטריות ללא גלוטן
- 10..... רביולי כוסמין במילוי ריקוטה ותרד
- 12..... רביולי טבעוני מקמח כוסמין מלא במילוי דלורית ואגוזים עם צ'יפס מרווה
- 14..... פסטה ברוטב שמנת פטריות (אלפרדו) טבעוני
- 16..... פסטה מקמח עדשים עם ירקות וקשיו
- 17..... מתכון לסלט אטריות בסגנון אסיאתי
- 18..... לזניה ארטישוק ובצלים מקורמלים
- 20..... סלט סלק, פטה ועדשים שחורות
- 21..... סלט חם אסיאתי של דלעת צלויה, שעועית ירוקה ושקדים
- 22..... סלט ברוקולי אסיאתי עם רוטב מיוחד
- 23..... סלט קינואה, ירקות ושקדים קלויים
- 24..... אנטיפסטי בתנור עם שני רטבים לבחירה
- 25..... סלט סלק עם עלים ירוקים, קוביות בטטה, אגוזים וגבינה
- 26..... סלט ברוקולי, בטטה ואבוקדו ברוטב ויניגרט
- 28..... קרפצ'יו סלק וצפתית
- 29..... סלט גזר, חמוציות מיובשות, תפוח עץ וזרעי דלעת
- 30..... סלט עגבניות שרי, בזיליקום וצנוברים בסגנון איטלקי
- 31..... סלט מלפפונים קליל ברוטב נענע חריף
- 32..... דלורית צלויה עם סלט קינואה, גרעינים וגבינה צפתית
- 33..... ממרח קישואים וקשיו
- 34..... גבינת קשיו
- 35..... גבינת פטה טבעונית עשויה שקדים



## פיצה מקמח כוסמין מלא

### מצרכים:

בצק (2 פיצות בינוניות):

- \* 2 כוסות קמח כוסמין מלא
- \* 1 כפית מייפל טבעי
- \* 1/2 כפית מלח
- \* 1 ו-1/4 כפית שמרים יבשים
- \* 1/2 כוס מים חמימים
- \* 1 כף שמן זית

### רוטב:

- \* 1/2 כוס של קופסת שימורים עגבניות מרוסקות איכותיות
- \* 1 שן שום גדולה כתושה
- \* מלח ופלפל

### תוספות:

- \* 50-100 גרם מוצרלה מגורדת גס
- \* שמן זית
- \* תוספות שאתם אוהבים כגון זיתים, פטריות, גמבה, עגבניות ועוד (בתמונה פטריות ורצועות בטטה)

### הכנה:

שמים את כל המצרכים בקערת מיקסר ולשים על מהירות בינונית 5 דקות. מעבירים את הבצק למשטח מקומח ולשים עוד כדקה על מנת ליצור כדור. מניחים את כדור הבצק במקום חמים ומכסים במגבת (אפשר לזלף עליו מעט שמן זית) ומשאירים עד שהבצק יכפיל את עצמו. מחלקים את הבצק לשני כדורים קטנים. מעצבים את הבצק לצורת עיגול של פיצה. העובי צריך להיות דק כחצי ס"מ. מניחים את העיגולים על נייר אפייה על תבנית תנור. מחממים תנור ל-220 מעלות. מזלפים שמן זית על הכל, מוסיפים לבצק איזו תוספת שרוצים, מפזרים גבינת מוצרלה ומכניסים לתנור ל-10-7 דקות.

בתאבון!



## פשטידת קישואים ללא קמח

### מצרכים:

\* 2 ק"ג קישואים מגורדים בפומפיה ומסוננים מנוזלים

\* 2 בצלים גדולים פרוסים דק

\* 1 קופסת קוטג'

\* 1 קופסת גבינה לבנה

\* 1/4 כוס גבינת פרמזן

\* 1/4 כוס עגבניות מיובשות קצוצות ללא סוכר

\* 5 ביצים

\* מלח ופלפל

\* 2 כפות שומשום

### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מטגנים את הבצל במחבת עם מעט שמן עד להזהבה. מסננים ומערבבים בקערה עמוקה עם הקישואים המגוררים. מוסיפים את כל המרכיבים שנשארו ומערבבים טוב. מעבירים לתבנית עגולה ומשומנת קלות. אופים במשך 25-30 דקות עד להזהבה ומגישים חם.

בתאבון!



## פשטידת ברוקולי וכרובית

### מצרכים:

\* 400 גרם ברוקולי (אפשר גם קפוא)

\* 400 גרם כרובית (אפשר גם קפוא)

\* 3 ביצים

\* 3 כפות קמח כוסמין מלא / קמח חמוס / שיבולת שועל טחונה

\* 1/2 כפית אבקת אפייה

\* קופסה של גבינת קוטג' 5% (250 גרם)

\* 50 גרם גבינה בולגרית מפוררת

\* מלח ופלפל

### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. חותכים את הברוקולי והכרובית לחתיכות קטנות מאוד

ומניחים בקערה. מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים היטב. מעבירים לתבנית

המשומנת בשמן זית / שמן זרעי ענבים ואופים כ-30-25 דקות.

בתיאבון!



## פשטידת בצל מיוחדת

### מצרכים:

- \* תבנית בגודל X1814
- \* 2 בצלים גדולים קצוצים
- \* 1/4 כוס שמן זית
- \* 1 כוס גרגרי חומוס מבושלים
- \* 1/4 כוס מים
- \* 1/2 כוס קמח כוסמין מלא
- \* 1/2 כפית אבקת אפיה
- \* 1/2 כפית מלח

### הכנה:

שמים את הבצלים הקצוצים עם שמן זית במחבת עמוקה ומאדים 15 דקות עד הזהבה קלה. מחממים את התנור ל-180 מעלות. שמים את גרגירי החומוס המבושלים בקערה ומועכים עם מועך תפוחי אדמה או מזלג. מוסיפים את המים, הקמח, אבקת האפייה, המלח והבצל המאודה עם השמן ומערבבים היטב. מרפדים תבנית קטנה בנייר אפייה, מעבירים את העיסה לתבנית ומיישרים. אופים כ-45 דקות עד השחמה.

אפשר לגוון ולהוסיף לפשטידה:

- \* סלסלת פטריות מוקפצות או
- \* כוס פרחי ברוקולי מבושלים

בתאבון!



## פשטידת כרובית

### מצרכים:

- \* חצי כרובית בינונית
- \* בצל קצוץ
- \* 3 ביצים או 3 כפות של טחינה גולמית מלאה
- \* 1 קופסה (250 גרם) קוטג' או חלב שקדים או סויה או קוקס לגרסת פרווה
- \* שן שום כתושה
- \* 1/2 כוס קמח בוסמין מלא או קמח חומוס
- \* כפית אבקת אפייה
- \* מעט אגוז מוסקט
- \* כפית מלח
- \* פלפל שחור

### הכנה:

מחממים תנור לחום 180 מעלות. שוטפים את הכרובית ומפרקים אותה לחתיכות קטנות (בגודל של 2-3 ס"מ). מעבירים את הכרובית למעבד מזון ומעבדים בפולסים קצרים עד שהיא קצוצה דק. למי שאין מעבד מזון ניתן לקצוץ את הכרובית בעזרת סכין או פומפיה.

מערבבים בקערה את הביצים והקוטג' ומוסיפים את השום הכתוש, הכרובית והבצל הקצוץ. מערבבים. מוסיפים את הקמח עם אבקת האפייה, אגוז המוסקט, המלח והפלפל ומערבבים. מכניסים לתבנית אפייה (מרובעת או עגולה בגודל בינוני) משומנת קלות ואופים בתנור כ-30 דקות עד שהפשטידה משחימה מלמעלה.

בתאבון!



## קיש פטריות ללא גלוטן

(<http://www.veganart.co.il>)

### מצרכים:

### תחית:

\* 1/2 כוס קמח חומוס

\* כוס קמח אורז מלא או קמח שיבולת שועל

\* 1/2 כוס אגוזי מלך

\* 1/2 כוס מים

\* כף שמן זית

\* כפית אבקת אפייה

### מלית:

\* 2 כפות שמן זית

\* 1 בצל גדול

\* 4-5 פטריות שמפיניון בינוניות חתוכות לפרוסות או לקוביות

\* 2-3 פרטיות פורטובלו חתוכות לפרוסות או לקוביות

\* 1/2 כפית פלפל אנגלי

\* 1/2 כפית מלח

\* כף אורגנו יבש

### ציפוי:

\* כוס קשיו לא קלוי ומושרה לשעתיים

\* כוס מים

\* כפית שום כתוש

\* 1/2 כפית מלח





הכנה:

תחנית

לטחון את כל המצרכים במעבד מזון, לשמן תבנית לפאי / קיש במעט שמן זית ולשטח על התבנית.

מילוי

לחמם את השמן במחבת, להוסיף את הבצל ולטגן עד שמשחים. להוסיף את הפטריות והתבלינים ולהמשיך לטגן עד לריכוך והשחמת הפטריות. להוריד מהאש ולשטח על הבצק שבתבנית.

ציפוי

להכניס את כל החומרים לבלנדר ולטחון עד לקבלת מרקם אחיד נוזלי ומעט סמיך. לשפוך על הפטריות.

להכניס את התבנית לאפייה בחום של 180 מעלות למשך 20-30 דקות עד שהקרום מלמעלה מתקשה מעט.

בתיאבון!



## רביולי כוסמין במילוי ריקוטה ותרד

(<https://food.walla.co.il>)

### מצרכים:

#### להכנת בצק רביולי בסיסי:

\* 100 גרם קמח כוסמין מלא

\* 1 ביצה

#### למילוי הריקוטה והתרד:

\* 250 גרם גבינת ריקוטה

\* 150 גרם פרמזן

\* 50 גרם גבינת שמנת

\* 50 גרם עלי תרד

\* 1/2 כפית מלח

\* 2-3 כפות שמן זית

\* קורט אגוז מוסקט

#### להכנת הרוטב:

\* 2 כפות שמן זרעי ענבים

\* 1 שן שום מעוכה

\* 2-3 עלי מרווה

\* 1/3 כוס ציר ירקות או לחילופין מים

\* מלח ופלפל לפי הטעם

\* מעט פרמזן מגורד



הכנה:

מכינים את בצק הרביולי: מכניסים למיקסר את קמח הכולסמין המלא והביצה ובעזרת מיקסר לשים עד ליצירת מסה אחידה. את הבצק שהתקבל עוטפים בניילון נצמד ומקררים במקרר כחצי שעה.

לאחר כחצי שעה פותחים את הבצק ומרדדים לדפים אחידים באמצעות מכונת פסטה ביתית. את הפסטה מרדדים לעובי של 0.5 ס"מ (במכונה זה מספר 7 או 3 תלוי במכונת הפסטה, אם הספרות שם בסדר עולה או יורד).

להכנת המילוי, מחממים את שמן הזית במחבת ומאדים את עלי התרד בדקה-שתיים, מצננים מעט וקוצצים. במקביל, מערבבים בקערה את שאר חומרי הגלם למסה אחידה ומוסיפים לה את תרד הקצוץ.

מניחים דף פסטה על משטח עבודה, מזליפים, או שמניחים בעזרת כפית מהמילוי במרחק של 3-4 ס"מ. עליו מניחים דף פסטה נוסף וקורצים את הרביולי, בעזרת חותכן לרביולי אחיד.

מרחיחים סיר עם מים ומבשלים את הרביולי כ-2-3 דקות.

במקביל, להכנת הרוטב, מחממים במחבת שמן זרעי ענבים ומטגנים עליו מעט את המרווה. מוסיפים בעדינות את ציר הירקות ומתבלים במלח ופלפל. מוסיפים לרוטב את הרביולי המוכן ומפזרים מעל גבינת פרמזן.

בתאבון!



## רביולי טבעוני מקמח כוסמין מלא במילוי דלורית

### ואגוזים עם צ'יפס מרווה

(<http://www.hagdolot.co.il>)

#### מצרכים:

#### לבצק:

- \* 500 גרם קמח כוסמין מלא
- \* 300 מ"ל מים
- \* 1 כף שמן זית
- \* 1/2 כפית מלח

#### למלית:

- \* 1 דלורית חצויה לאורכה
- \* מעט שמן זית להזלפה
- \* קורט מלח גס
- \* 100 גר' אגוזי מלך טחונים או קצוצים
- \* 1/2 כפית מלח
- \* קורט קינמון
- \* קורט פלפל

#### לרוטב:

- \* 3 כפות שמן קוקוס
- \* 250 מ"ל קרם קוקוס
- \* 5 עלי מרווה
- \* 2 שיני שום
- \* מלח ופלפל



## הכנה:

### מלית

מניחים את הדלורית החצויה על תבנית, מזליפים מעל שמן זית ומפזרים מלח גס. אופים בתנור בחום של 200 מעלות עד שהדלורית מתרככת. (בינתיים ניתן להתחיל בהכנת הבצק). מוציאים את תוכן הדלורית לקערה ומועכים לפירה חלק או גושי, לפי ההעדפה. מוסיפים את יתר מרכיבי המלית, מערבבים ומכניסים לשק זילוף.

### בצק

שמים בקערה את הקמח, יוצרים בקמח גומה ומוסיפים את יתר המרכיבים. מערבבים מהאמצע עד ליצירת בצק, ולשים עד לקבלת מרקם גמיש. עוטפים את הבצק בניילון נצמד ומכניסים למקרר לחצי שעה.

### רביולי

מרדדים בעזרת מכונת פסטה 2 יריעות בצק דקות. מניחים יריעה אחת על משטח מקומח, מזלפים תלוליות של המלית במרווחים של 3 אצבעות, מרטיבים עם האצבע את הקצוות ומניחים מעל את יריעת הבצק השנייה. מהדקים סביב התלוליות תוך הוצאת האוויר. חותכים בסכין (או בקורץ רביולי) סביב התלוליות, ומניחים את הרביולי בצלחת מקומחת. מרתיחים מים בסיר עד לבעבוע חזק ובינתיים מכינים את הרוטב.

### רוטב

יוצקים את שמן הקוקוס למחבת חמה ומטגנים בה את עלי המרווה עד שהם נעשים פריכים. מוציאים ומניחים בצד. מוסיפים למחבת את השום הקצוץ, קרם הקוקוס, המלח והפלפל ומסמיכים על אש גבוהה.

### הגשה

מבשלים את הרביולי במים הרותחים עד שהם צפים (2-4 דקות). מעבירים למחבת, מערבבים עם הרוטב ומגישים חם. מפזרים מעל צ'יפס מרווה.

בתאבון!



## פסטה ברוטב שמנת פטריות (אלפרדו) טבעוני

(<http://pormeleg.kitchen>)

### מצרכים:

- \* 2 סלסלות פטריות טריות קצוצות גס
- \* בצל בינוני-קטן קצוץ
- \* 4 שיני שום טרי – קצוץ דק או כתוש
- \* חופן פטרוזיליה (בערך חצי כוס, קצוצה דק)
- \* גבעול בצל ירוק, קצוץ
- \* מיכל קרם קוקוס
- \* רבע כוס מים חמים
- \* 4 אגוזי ברזיל
- \* חצי כפית מלח
- \* רבע כפית פלפל שחור
- \* אגוז מוסקט
- \* חצי כפית צ'ילי
- \* רבע כפית טימין
- \* רבע כפית אורגנו יבש
- \* חצי פלפל חריף טרי, קצוץ
- \* רבע כפית שום יבש
- \* 4-5 פטריות מיובשות (מושרה במים רותחים למשך 10 דקות)
- \* שמן זית
- \* פסטה מעדשים או מאורז מלא או מחומוס



הכנה:

להכנת הרוטב – מכינים את כל המצרכים מראש:

על אש גבוהה ובמחבת רחבה עם ציפוי נון סטיק מטגנים בכף שמן זית את הבצל עד לשקיפות. מוסיפים כף נוספת של שמן זית ואת הפטריות הקצוצות (כל פטרייה חותכים ל-4) ומטגנים עד שהן שזופות היטב. חשוב שלא לצופף את הפטריות ולשמור על אש גבוהה, על מנת שהן יצלו ולא תהפוכנה לסמרטוטים רטובים (מאותה סיבה גם לא ממליחים בשלב זה). מכאן מתחיל להיבנות הטעם העשיר והמרקם הבשרני שלהן וזה ישפיע על טעמי הרוטב כולו. זה ייקח כמה דקות טובות.

מוסיפים שום כתוש ובוחשים לעוד כחצי דקה. מתבלים במלח, פלפל, צ'ילי, טימין ואורגנו. מנמיכים את האש ומוסיפים קרם קוקוס, פטריות שהושרו עם חלק ממי ההשריה (כרבע כוס), בצל ירוק, חצי מכמות הפטרוזיליה ומבשלים כמה דקות. מוסיפים אגוז מוסקט ובוחשים.

כשהרוטב הסמיך (אש קטנה) מוסיפים עוד כרבע כוס מים רותחים ממי בישול הפסטה וממשיכים לבחוש עד שהפסטה מוכנה ומסוננת.

טועמים ומתקנים תיבול – שימו לב: הרוטב אמור להיות עז בטעמים, מלוח מדי, חריף מדי, מפולפל מדי וכו', על מנת שיתאזן עם הפסטה הניטרלית בטעמה.

יש לערבב את הפסטה עם הרוטב ועם יתר הפטרוזיליה. בהגשה מומלץ לגרד מעל כל מנה אגוז ברזיל. מעל כל מנה רצוי לבזוק קצת שמן זית וכמה עלי פטרוזיליה בשביל הירוק.

בתאבון!



## פסטה מקמח עדשים עם ירקות וקשיו

(<http://www.foodsdictionary.co.il>)

### מצרכים:

- \* שמן זית - 3 כפות - סה"כ (30 מ"ל)
- \* פלפל אדום - 2 יחידות בינוניות - סה"כ (370 גרם), כתית מעולה - לטיגון.
- \* קישוא - 2 יחידות בינוניות - סה"כ (436 גרם), חתוכים לקוביות.
- \* אגוזי קשיו - חופן (30 גרם), חתוכים לקוביות.
- \* מלח ים אטלנטי - 1/2 כפית שטוחה - סה"כ (4 גרם)
- \* פלפל שחור - 1/4 כפית שטוחה, גרוס.
- \* כמון טחון - 1/4 כפית שטוחה
- \* אבקת קארי - 1/4 כפית שטוחה - סה"כ (1 גרם)
- \* פסטה מקמח עדשים כתומות - 1/2 חבילה

### הכנה:

מבשלים את פסטת העדשים לפי הוראות היצרן ומסננים. מטגנים את הירקות והקשיו בשמן הזית, ומוסיפים אליהם את הפסטה. מערבבים ומתבלים בתבלינים לפי הטעם. מערבבים קלות ומגישים חם.

בתיאבון!





## מתכון לסלט אטריות בסגנון אסיאתי

### מצרכים:

- \* 50 גרם אטריות חומוס או פסטת עדשים
- \* גזר חתוך לגפרורים
- \* מלפפון חתוך לגפרורים
- \* חצי גמבה אדומה חתוכה לרצועות
- \* 2 בצלים ירוקים חתוכים (רק חלק ירוק)
- \* חצי כוס כרוב סגול חתוך
- \* שליש כוס בוטנים קלופים קלויים
- \* 1 כפית שומשום
- \* קצת כוסברה או פטרוזיליה קצוצה

### לרוטב:

- \* 2 כפות רוטב סויה
- \* כף סילאן טבעי או מייפל טבעי או דבש
- \* 1/2 כפית שמן שומשום
- \* כפית ג'ינג'ר טרי כתוש
- \* שן שום כתושה

### הכנה:

מערבבים את כל חומרי הרוטב בקערה קטנה ומניחים בצד. את האטריות מבשלים לפי הוראות יצרן, מסננים ומקררים מתחת לזרם מים. סוחטים היטב. מערבבים את כל רכיבי הסלט עם הרוטב בקערה. מפזרים מלמעלה שומשום וכוסברה או פטרוזיליה לקישוט. מגישים קר.

בתאבון!



## לזניה ארטישוק ובצלים מקורמלים

(<https://vegansontop.co.il>)

מצרכים: (לתבנית פיירקס X3020)

- \* 20 דפי לזניה מקמח עדשים או מקמח כוסמין מלא, חלוטים במים רותחים ומולחים במשך חצי דקה
- \* 20 יחידות ארטישוק איטלקי משומר, חתוך לקוביות
- \* 40 בצלי שאלוט, קלופים
- \* 2 ק"ג בצל, פרוס דק
- \* 1 צנצנת עגבניות לחות בשמן זית, מסוננות
- \* 2 כוסות רוטב עגבניות איכותי

לבשמל פורצ'יני:

- \* 500 מ"ל (כ-2 כוסות) משקה סויה
- \* 80 גרם (כ-2/3 כוס) קמח כוסמין מלא
- \* 1/3 כוס שמן זית
- \* 25 גרם פטריות פורצ'יני מיובשות
- \* 750 מ"ל (כ-3 כוסות) מים פושרים עד חמים
- \* 1 1/2 כפיות מלח
- \* 1 כפית מיפל טבעי

להגשה:

- \* חופן עלי בזיליקום טריים
- \* חופן עלי אורגנו טריים



הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.

אופים את בצלי השאלוט: עוטפים את הבצלצלים בשמן זית ומלח, מניחים בתבנית ומכסים בנייר אפיה ומעליו בנייר כסף. אופים במשך כ-40 דקות, עד לריכוך מוחלט. מקרמלים את הבצל: מחממים שמן זית במחבת רחבה ומטגנים את טבעות הבצל, תוך כדי ערבוב במשך כ-20 דקות, עד שהם משחימים היטב. אם הבצלים לא רכים מספיק, אפשר במהלך הטיגון להוסיף להם כוס מים ולבשל עד שכל הנוזלים מצטמצמים. מכינים את הבשמל: משרים את הפטריות המיובשות במים החמימים עם המיפל במשך כ-20 דקות. מודדים 500 מ"ל ממי ההשריה של הפטריות ושומרים בצד. מסננים, קוצצים, וסוחטים את הפטריות.

מחממים את שמן הזית בסיר קטן, מוספים קמח ומערבבים כ-3 דקות מעל להבה נמוכה. מוספים את הנוזלים בהדרגה, תוך טריפה מתמדת. מוסיפים מלח ואת הפטריות הקצוצות, מגבירים מעט את הלהבה לבינונית וממשיכים לבשל כ-10 דקות, עד הסמכה.

מרתחים מים עם מלח בסיר גדול וחולטים את דפי הלזניה במשך חצי דקה, מסננים. מרכיבים את הלזניה ואופים: יוצקים לתבנית מעט מרוטב העגבניות ומשטחים לשכבה דקה על פני תחתית התבנית. מכסים בדפי הלזניה, מורחים מעליהם חצי מכמות הבשמל וחצי מכמות רוטב העגבניות, מפזרים חצי מכמות הבצל והשאלוטס האפויים וחצי מהארטישוקים והעגבניות הלחות. מניחים דפי לזניה, מורחים שוב בשמל ורוטב עגבניות ושוב מניחים בצלים, עגבניות לחות וארטישוקים. מכסים בנייר אפיה ועליו נייר כסף, אוטמים היטב ואופים כחצי שעה, עד שהלזניה מוכנה. מסירים את נייר הכסף, מפזרים עלי בזיליקום ואורגנו ומגישים.

בתאבון!



## סלט סלק, פטה ועדשים שחורות

### מצרכים:

- \* 3 סלקים בינוניים לא מקולפים
- \* 1 כוס עדשים שחורות
- \* 1/2 בצל סגול חתוך לחצי עיגולים
- \* 1/2 כוס נענע קצוצה
- \* 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה
- \* 200 - 250 ג' גבינת פטה חתוכה לקוביות או טופו

### רוטב:

- \* 2 כפות מיץ לימון
- \* 1/4 כפית כמון
- \* 3 כפות שמן זית
- \* 1 כף סילאן
- \* 1 שן שום כתושה
- \* מלח ופלפל

### הכנה:

מניחים את הסלקים בסיר. מוסיפים מים עד כיסוי ומבשלים במשך 40 דק' או עד שהסלקים מתרככים. מצננים, מקלפים וחותכים לקוביות.

שוטפים את העדשים, מניחים אותן בסיר, מוסיפים מים עד כיסוי ומבשלים במשך 20-25 דק' עד שהעדשים מתרככות אך לא מאבדות את צורתן. מסננים ומצננים. מערבבים בקעריית את כל חומרי הרוטב.

מניחים בקערה את העדשים, הסלק, הבצל הסגול, הנענע, והפטרוזיליה יוצקים את הרוטב ומערבבים. מפזרים מעל את הגבינה ומגישים.

בתאבון!



## סלט חם אסייאתי של דלעת צלויה, שעועית ירוקה ושקדים

### מצרכים:

- \* 1 ק"ג דלעת חתוכה לקוביות בגודל 5 ס"מ
- \* חצי חבילה של שעועית ירוקה עדינה קפואה

### רוטב:

- \* 1/4 כוס רוטב סויה
- \* 1/4 כוס שמן זרעי ענבים / שמן זית
- \* 1/4 כוס מיץ לימון
- \* קליפת מגוררת מחצי לימון
- \* 2 שיני שום קצוצות
- \* 2 כפות דבש
- \* מלח ופלפל

### הגשה:

- \* 2 כפות זרעי שומשום קלויים
- \* 50 גרם שבבי שקדים קלויים
- \* 2 בצלים ירוקים קצוצים לטבעות דקות

### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים סויה, שמן, מיץ וקליפת לימון, שום, דבש, מלח ופלפל בקערה. יוצקים חצי מהכמות של הרוטב על הדלעת החתוכה (את החצי השני שומרים להמשך), מערבבים היטב ומעבירים אותן לתבנית. צולים 20 דקות. בינתיים מבשלים שעועית במים רותחים 4-5 דקות ומעבירים למי קרח, כדי לשמור על הצבע. מסננים.

מוציאים את הדלעת מהתנור ומערבבים עם השעועית. יוצקים את יתרת הרוטב ומחזירים לתנור ל-10 דקות. מעבירים לצלחת הגשה, מפזרים שומשום, שקדים ובצל ירוק ומגישים מייד כשהמנה עוד חמה.

בתיאבון!



## סלט ברוקולי אסיאתי עם רוטב מיוחד

### מצרכים:

- \* 1 ברוקולי גדול חתוך לפרחים קטנים
- \* 1 כוס פולי אדממה או חומוס מבושלים
- \* 1/2 כוס בצל ירוק פרוס לפרוסות דקות
- \* 1/2 כוס בוטנים
- \* שומשום לקישוט

### רוטב:

- \* 1/4 כוס חמאת בוטנים טבעית
- \* 1 כף חומץ אורז או חומץ יין
- \* 1 כף רוטב סויה
- \* 1 כף דבש
- \* כפית שמן שומשום
- \* 1-2 כפות מים חמים, לפי הצורך כדי לדלל את הרוטב

### הכנה:

בסיר גדול מרתיחים מים. מוסיפים את פרחי הברוקולי ומרתיחים במשך 30 שניות. מוציאים את הברוקולי עם המסננת ומעבירים אותם לתוך קערה עם מי קרח. משאירים לדקה ומסננים. מעבירים את הברוקולי לקערה גדולה ומוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים. מכינים את הרוטב: מערבבים את כל החומרים יחד. אם הרוטב סמיך מדי, מוסיפים כף מים חמים פעם אחרי פעם, עד שהרוטב מגיע למרקם רצוי. מערבבים את הסלט עם הרוטב. מקשטים עם שומשום.

בתאבון!



## סלט קינואה, ירקות ושקדים קלויים

### מצרכים:

- \* 1 כוס קינואה לבנה
- \* 1 כוס קינואה אדומה
- \* 1 חבילת עירית קצוצה
- \* 1/3 חבילת פטרוזיליה קצוצה
- \* 2 כפות נענע קצוצה
- \* 4 יחידות בצל ירוק קצוץ
- \* 7 יחידות צנונית קטנה מגורדות בפומפיה קטנה
- \* 3 פרחי כרובית חיה קצוצים
- \* 1/2 ראש ברוקולי חי קצוץ
- \* 4 כפות גרעיני חמנייה
- \* 2 כפות שקדים קלויים קצוצים גס
- \* מיץ מלימון אחד
- \* 4 כפות שמן זית
- \* מלח
- \* פלפל לבן

### הכנה:

מרתחים מים בסיר, במים רותחים שמים את הקינואה ומבשלים למשך 8 דקות.  
 כשהקינואה מוכנה שוטפים אותה במים קרים.  
 קוצצים את כל הירק והירקות דק ומעבירים לקערה עם הקינואה. מתבלים בשמן זית,  
 מיץ לימון, מלח ופלפל לבן ומערבבים.

בתאבון!



## אנטיפסטי בתנור עם שני רטבים לבחירה

### מצרכים:

\* ירקות לפי בחירתכם (עם או בלי הקליפה) :  
תפוח אדמה, חציל, בצל (מומלץ סגול), בטטה, קישוא, גמבה, פלפל צהוב, פטריות  
טריות, שיני שום, ברוקולי, כרובית.

\* עלי תימין

### תיבול ראשון:

\* 1/3 כוס שמן זית

\* 1/3 כוס רוטב סויה

\* 1/3 כוס חומץ בלסמי

\* 2 כפות סילאן טבעי

\* מלח ופלפל שחור גרוס גס

### תחבול שני:

\* 1/3 כוס שמן זית

\* 2 כפות סילאן טבעי

\* מלח ופלפל שחור גרוס גס

### הכנה:

מערבבים בקערה את כל מרכיבי הרוטב שבחרתם (תיבול ראשון או תיבול שני).  
חותכים את הירקות לפלחים עבים (חיתוך לרוחב) או לפרוסות עגולות עבות. מניחים  
בקערה ומערבבים היטב עם הרוטב. מעבירים את הירקות לתבנית מרופדת בנייר אפיה,  
מפזרים מעל הירקות עלי תימין ומכסים בנייר אלומיניום. צולים במרכז התנור ב-180  
מעלות במשך שעה. לאחר מכן מסירים את נייר האלומיניום, מעלים את טמפרטורת  
התנור ל-200 מעלות ומשאירים בתנור למשך 20-15 דקות נוספות, עד שהירקות מעט  
משחימים.

בתאבון!





## סלט סלק עם עלים ירוקים, קוביות בטטה, אגוזים וגבינה

### מצרכים:

- \* 4 סלקים מבושלים
- \* 2 בטטות גדולות
- \* 1 בצל סגול קטן
- \* 2 כפות שמן זית
- \* 1 כפית מייפל טבעי
- \* 1/2 צ'ילי טרי
- \* מלח
- \* 1/4 שקית רוקט
- \* 1/3 כוס אגוזי מלך
- \* 200 גרם גבינת פטה או בולגרית 5% או טופו

### רוטב:

- \* 3 כפות שמן זית
- \* 1 כף רוטב סויה
- \* 1 כף חומץ יין לבן
- \* 1 כף מייפל טבעי / סילאן טבעי
- \* 1/2 צ'ילי קצוץ דק

### הכנה:

חותכים את הבטטות לקוביות בגודל 1 ס"מ. במחבת עם שמן זית על אש גבוהה מטגנים את קוביות הבטטה תוך כדי ערבוב. אחרי 5 דקות מוסיפים מייפל, צ'ילי ומלח וממשיכים לטגן תוך כדי ערבוב עד שהבטטות רכות וזהובות. מוציאים החוצה לצינון קצר. באותה מחבת (אין צורך לנקות הטעמים של הבטטה רק יוסיפו) קולים את האגוזים עד שהם זהובים. חותכים את הסלק לקוביות בגודל קוביות הבטטה. בקערה גדולה מניחים את קוביות הסלק, הבטטה והרוקט. מפזרים מעל טבעות בצל סגול, אגוזי מלך וחתיכות של גבינה בולגרית או פטה. מערבבים בצנצנת את מצרכי הרוטב ומזלפים. מגישים מיד.

בתאבון!



## סלט ברוקולי, בטטה ואבוקדו ברוטב ויניגרט

### מצרכים:

- \* כמה עלי חסה
- \* 1 בטטה בינונית
- \* 4-5 פרחי ברוקולי
- \* חצי אבוקדו
- \* חופן חמוציות מיובשות
- \* כמה עלי נענע
- \* חופן נדיב של שקדים חצויים
- \* חופן של צנוברים

### רוטב ויניגרט:

- \* מיץ מלימון שלם
- \* 4 כפות שמן זית
- \* 1 כף חומץ ייו לבן
- \* 1 כפית סילאן טבעי
- \* 1/2 כפית חרדל
- \* קצת מלח



הכנה:

מקלפים את הבטטה, חותכים לקוביות קטנות בגודל שווה. מרפדים תבנית קטנה בנייר אפייה ועליה מפזרים את פרוסות הבטטה, מלח גס ושמן זית ומכניסים לתנור על 100 מעלות כ-20-15 דקות עד לריכוך הבטטות.

בסיר בינוני מרתיחים את הברוקולי במים רותחים כ-5 דקות עד לריכוך, מסננים ומעבירים לקערת מים קרים.

חותכים את הברוקולי לחתיכות קטנות בגודל של ביס קטן.

את החסה קוצצים דק, את האבוקדו חותכים לקוביות, את הנענע קוצצים גס ואת השקדים וצנוברים קולים במחבת יבשה עד שהם מתחילים להשחים.

היופי של הסלט הזה הוא בצבעוניות שלו, לכן מומלץ לסדר את המרכיבים בשכבות, ואת הרוטב להזליף מלמעלה:

שכבה של חסה

הברוקולי

הבטטה

האבוקדו

החמוציות

השקדים וצנוברים

עלי הנענע

את הרוטב מכינים ומערבבים בנפרד ולפני ההגשה מזלפים אותו על הסלט.

בתיאבון!



## קרפצ'יו סלק וצפתית

### מצרכים:

\* 1 סלק בינוני שלם בקליפתו

\* 1 כף צנוברים קלויים

\* 1 כף עירית קצוצה דק

\* 1 כף שמן זית

\* 1 כף מיץ לימון

\* 1 כפית חומץ בלסמי

\* מלח גס

\* פלפל שחור גרוס

\* 2 כפות גבינה צפתית מגוררת

### הכנה:

מבשלים את הסלק במים רותחים 40-50 דקות עד שהסלק רך אך עדיין מוצק. מצננים

היטב. קולפים את הסלק ופורסים במנדולינה לפרוסות דקות.

מסדרים את פרוסות הסלק בצלחת גדולה. מפזרים מעל צנוברים ועירית.

מזלפים שמן זית, מיץ לימון וחומץ בלסמי וזורים מלח גס ופלפל. מפזרים מעל את

הגבינה הצפתית ומגישים מיד.

בתאבון!



## סלט גזר, חמוציות מיובשות, תפוח עץ וזרעי דלעת

### מצרכים:

- \* חופן גדוש זרעי דלעת קלויים
- \* 4-5 גזרים מגוררים
- \* חופן גדוש חמוציות מיובשות
- \* 1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה, עלים בלבד
- \* 1/2 בצל סגול, קלוף וחתוך לרצועות דקות
- \* 1 תפוח עץ מזן גרני סמית' (ירוק), מגולען וחתוך לקוביות דקות וקטנות

### לרוטב:

- \* 2 כפות שטוחות חרדל חלק איכותי
- \* 6 כפות שמן זית
- \* 4 כפות מיץ לימון סחוט
- \* 2 כפות דבש
- \* 3-4 כפות מים
- \* מלח ופלפל

### הכנה:

שמים בקערה גזר מגורר, חמוציות, זרעי דלעת, עלי פטרוזיליה, רצועות בצל סגול וקוביות תפוח עץ. מערבבים היטב. מערבבים את מרכיבי הרוטב עד לקבלת נוזל חלק ואחיד. טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך בעזרת מלח, פלפל או דבש, עד לקבלת טעם מאוזן.

יוצקים את הרוטב על הסלט רגע קט לפני ההגשה ומערבבים היטב. מגישים מייד.

בתאבון!



## סלט עגבניות שרי, בזיליקום וצנוברים בסגנון איטלקי

### מצרכים:

\* כוס גדולה של עגבניות שרי

\* רבע בצל סגול

\* 5-7 עלי בזיליקום

\* כף צנוברים קלויים

\* מלח

### תיבול:

\* כפית חומץ בלסמי

\* כף שמן זית

### הכנה:

חותכים שרי לחצאים או לרבעים. חותכים בצל לרצועות. קוצצים עלי בזיליקום. שמים

הכל לקערית, מוסיפים צנוברים וקצת מלח. מתבלים עם חומץ בלסמי ושמן זית.

בתאבון!



## סלט מלפפונים קליל ברוטב נענע חריף

### מצרכים:

\* 4 מלפפונים ארוכים

\* 1 לימון

\* ¼ כוס שמן לסלט

\* מלח

\* 7 גבעולי נענע טרייה (רק עלים)

\* 5 עלי בזיליקום טרי (רק עלים)

\* 1 שיין שום כתוש

\* 2 טבעות של פלפל צ'ילי

### הכנה:

שוטפים היטב את המלפפונים ופורסים לאורך בעזרת מנדולינה או קולפן. לתוך קעריית קטנה כותשים את השום, קוצצים דק את הנענע והבזיליקום ואת הצ'ילי. מוסיפים מיץ מלימון אחד, שמן ומלח. טורפים הכל יחד. את המלפפונים יחד עם הרוטב מעבירים לתוך קערה רחבה, מערבבים בעדינות.

בתיאבון!



## דלורית צלויה עם סלט קינואה, גרעינים וגבינה צפתית

### מצרכים:

- \* 3 דלוריות חצויות לאורכן ונקיות מגרעינים
- \* פלפל שחור טחון טרי
- \* 3 שיני שום קצוצות גס
- \* עלים מ-6 גבעולי תימין
- \* 4 כפות שמן זית
- \* 1½ כוסות קינואה
- \* 1 גזר מגורר דק
- \* 1 קופסה 200 גרם (גרם) צפתית מעודנת 5% חתוכה למשולשים קטנים
- \* 200 גרם תערובת גרעיני חמניות, דלעת וזרעי שומשום קלויים ללא מלח
- \* 100 גרם חמוציות או צימוקים
- \* 2 כוסות נבטי חמנייה
- \* 3 כפות מיץ לימון סחוט טרי
- \* 1 כף מייפל

### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. מכינים את הדלוריות: מניחים חצאי דלוריות בתבנית, מתבלים בפלפל, תימין ובחצי מכמות השום הכתוש. מזלפים כף-שתיים שמן זית. צולים 30-40 דקות עד שהדלוריות מתרככות ומזהיבות. מכינים את המלית וממלאים: מביאים לרתיחה סיר עם הרבה מים ומבשלים את הקינואה כמו שמבשלים פסטה במשך 12-15 דקות או עד שהגרורים שקופים ורכים. מעבירים את הקינואה לקערה ובעודה חמה מוסיפים גזר ומתבלים בשמן הזית שנותר. מצננים ומאוזרים את הגרורים בעזרת מזלג. מוסיפים גבינה צפתית ואת שאר החומרים ומערבבים. ממלאים את חצאי הדלוריות ומגישים כשהדלורית חמה או בטמפרטורת החרד. בתאבון!





## ממררר קישואים וקשיו

### מצרכים:

\* 1/2 כוס אגוזי קשיו

\* 5 קישואים כהים או בהירים

\* 2 שיני שום כתושות

\* 1 כף שמן זית

\* מלח ופלפל

### הכנה:

בכלי קטן משרים את אגוזי הקשיו במים רותחים למשך חצי שעה (או במים רגילים למשך לילה). מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים בכלי קטן את שמן הזית והשום עם המלח והפלפל. חותכים את הקישואים לרצועות לאורך ומושחים אותם בתערובת השמן והשום. מכניסים לתנור ואופים 25-30 דקות, עד שהקישואים משחימים קלות. מצננים. במעבד מזון מערבבים את הקישואים עם אגוזי הקשיו המסוננים עד לממרר אחיד. טועמים ומתקנים תיבול.

מומלץ להגיש כמררר על מצע של לחם או טוסטונים עם ביצה קשה מלמעלה.



## גבינת קשיו

(<http://teavon.co.il>)

### מצרכים:

- \* כוס קשיו טבעי
- \* מים
- \* מיץ מחצי לימון
- \* כף שמן זית כתית מעולה
- \* מלח לפי הטעם

### הכנה:

משרים את הקשיו בקערה עם הרבה מים לארבע עד שמונה שעות, בטמפרטורת החדר. מסננים ושוטפים את הקשיו, ושמים בבלנדר. מוסיפים מים לכשליש מגובה הקשיו בבלנדר, את מיץ הלימון השמן והמלח ומבלנדרים למרקם של גבינה.

טועמים ומוסיפים מלח או לימון לפי הטעם מומלץ לאכילה על פרוסת חלה טרייה, פרוסת עגבנייה אדומה ופלפל גרוס טרי.

### אופציות נוספות:

אפשר להוסיף חופן של עשבי תיבול לפי הטעם כמו: בזיליקום, זעתר, פטרוזיליה, שמיר.

אפשר להוסיף שום, בצל מטוגן, זיתים.

אפשר להוסיף פחות או יותר מים למרקם על פי הטעם האישי.

מחזיק כמה ימים בקירור בצנצנת סגורה.

בתאבון!



## גבינת פטה טבעונית עשויה שקדים

(<http://tivonim-blog.co.il>)

### מצרכים:

- \* 145 גרם שקדים טחונים (אפשר לטחון, אני קניתי אותם טחונים במשקל, ככה לא הייתי צריכה להסתבך עם מדידות בבית)
- \* 1/2 כוס מים
- \* 1/4 כוס מיץ לימון טרי
- \* 3 כפות שמן זית
- \* 1 שן שום (לדעתי זה יותר ממספיק)
- \* 1 ורבע כפיות מלח

### הכנה:

שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטוחנים מס' דקות, עד שהעיסה הופכת משחתית. את התערובת מעבירים לחיתול בד, או בד גאזה וקושרים מלמעלה, שתתקבל צורה עגלגלה.

שמים את הבד/חיתול במסננת ואת המסננת על קערה, ומכניסים למקרר ל-12 שעות. אחרי הקירור מחממים תנור ל-180 מעלות ומכינים תבנית או קערה שבה נאפה את הגבינה, משמנים טיפה מלמטה שלא יידבק. מוציאים את הגבינה מהמקרר, פותחים את הקשר והבד והופכים את הגבינה לתוך קערה האפייה כך שהצד החלק והיפה למעלה. אופים את הגבינה ללא מכסה כ-40 דקות או עד שהיא מתחילה להשחים למעלה. מומלץ למרוח את הגבינה על פרוסת לחם מלא ולאכול עם ירקות או להוסיף אותה למאפים כמילוי או תוספת למלית.

בתאבון!