

חג אביב

שמח, כשר

ובריא

חוברת מתכונים

JPower



סלטים ומנות ראשונות

סלט גזר חמוץ מתוק

מצרכים:

500 גרם גזר חתוך לרצועות דקות
פלפל אדום אחד , חתוך לרצועות דקות
פלפל ירוק אחד , חתוך לרצועות דקות
כף סוכר חום שטוחה
שום , כף כתושה
שמן זית 4 כפות
1/2 כפית מלח שטוחה
פלפל ירוק חריף אחד בינוני חתוך לרצועות דקות
חצי צרור עלי פטרוזילה קצוצים דק

אופן ההכנה:

לערבב בקערה אחת על הגזר והפלפלים עם המלח.
בקערה השניה את שאר המצרכים
לשפוך את הרוטב על הגזר והפלפלים לערב היטב ולהניח בצד לרבע שעה
לספוג טעמים
לערבב מידי פעם ולהוסיף את הפטרוזילה



סלט ארטישוק

מצרכים:

- שקית ארטישוק מוקפאת
- 3 כוסות מים
- 1/2 כפית מלח
- פלפל אדום חתוך לרצועות
- 1/2 צרור פטרוזיליה
- 1 לימון סחוט
- 2 כפות שמן זית
- 1/4 כפית מלח נוספת
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 6-7 אגוזי מלך

אופן ההכנה:

מבשלים את הארטישוק ב 3 כוסות מים וב 1/2 כפית מלח למשך 20 דקות , יש לקרר ולסנן ולאחר מכן לחתוך לרבעים.

לבחוש היטב את כל המצרכים בקערה נפרדת ולהוסיף אליה את הארטישוק. להניח בצד למשך 20 דקות לספיגת כל הטעמים.



סלט חסה וחמוס קלוי

מצרכים:

חסה ערבית אחת בינונית
100 גרם גרגירי חמוס קלויים
בצל בינוני חתוך לרצועות דקות
1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה

לרוטב

1 מיץ לימון סחוט טרי
2 כפות שמן זית
1 כף שמן שומשום
שן שום מרוסקת
1/4 כפית מלח שטוחה
1/4 כפית פלפל שחור גרוס

מערבבים את כל מצרכי הרוטב ושמים בצנצת עד להגשה
לערבב את כל הירקות ביחד , לפני הארוחה לשפוך את הרוטב.



סלט סלרי מתקתק

מצרכים:

1 צרור גבעולי סלרי

1 עלה סלרי

50 גרם חמוציות

חופן אגוזים

מיץ מלימון שלם

2 כפות סילאן

כף סויה

קורט מלח

כף סוכר חום

לקצוץ כל כל הירק , להוסיף את האגוזים הקצוצים והחמוציות , לערבב היטב

בקערה נפרדת יש להכין את הרוטב עם המיץ לימון , סילאן , מלח וסוכר.

לשפוך את הרוטב לסלט ולערבב היטב
להכין 20 דקות לפחות לפני ההגשה כדי שישפוג טעמים.



חציל בטעם כבד

מצרכים:

1 חציל גדול קלוי על הגז (ניתן לקנות גם חציל קלוי בשימורים)

1 בצל גדול קצוץ מטוגן בשמן זית.

1 ביצה גדולה קשה

קורט מלח

קורט פלפל שחור גרוס

כמה עלים של פטרוזיליה קצוצה

מועכים את הכל ביחד עם מועד פירה ולאחר מכן שהכל מוכן מפזרים את הפטרוזיליה.



סלט ברוקולי וחמוציות

לקצוץ בסלייסר שני ראשי ברוקולי גדולים

לקלות 150 גרם שקד פרוס.

200 גרם חמוציות חתוכות.

לרוטב-

שמן זית

לימון

שום

מייפל

מלח פלפל



סלט חצילים עם פלפלים ב-3 צבעים

מצרכים:

2 חצילים על האש מעוכים

חצי פלפל ירוק

חצי גמבה אדומה

חצי פלפל צהוב

מעט שמן זית

מלח

כף מיץ לימון סחוט

אופן ההכנה:

קוצצים את הפלפלים לריבועים או פסים, איך שתבחרו.

את החצילים המעוכים מערבבים עם הפלפלים,

מוסיפים שמן זית, מלח לימון מערבבים ואתם מסודרים.



סלט עשבי תיבול עם חמוציות

מצרכים:

15-20 עלי נענע ללא גבעול

חצי צרור עלי פטרוזיליה

חצי צרור עלי כוסברה

חצי חבילת עירית

שליש כוס שקדים פרוסים (לקלות במחבת) 100 גרם אגוזי מלך

שליש כוס חמוציות (ללא תוספת סוכר)

רוטב:

4 כפות שמן זית

1 כף מייפל טבעי

קוצצים דק את כל העשבי תיבול (לא דק מידיי שלא ישחיר) מערבבים יחד עם החמוציות השקדים והאגוזים.

מוסיפים את הרוטב 4-5 כפות ומגישים.

* את הרוטב צריך להוסיף לפני ההגשה

* אפשרות לשדרוג הסלט

להוסיף חצי כוס קינואה מבושלת לבנה/ אדומה או בורגול.



קציצות ירק בצל ועגבנייה

חומרים לכ-15 קציצות גדולות ועבות

מצרכים:

כ-700 גרם עלים ירוקים בשרניים (חוביזה, בוקצ'וי, מנגולד, קייל)

2 בצלים קצוצים

1 גבעול שום ירוק, קצוץ או 5 שיני שום קצוצות

4-6 עלי מרווה קצוצים (לא חובה ואפשר להחליף בתימין)

1 עגבנייה בשלה, קצוצה

1/2 כוס קמח עדשים כתומות

1 כפית פפריקה מתוקה

1 כפית שטוחה כורכום

1/2 כפית אבקת שום

מלח, פלפל שחור גרוס

שמן זית



אופן ההכנה:

שוטפים היטב את העלים (רצוי גם להשרות כמה דקות בקערה גדולה מלאה מים קרים). מסננים ומחזירים לקערה, יוצקים על העלים מים רותחים מקומקום ומשהים למשך כמה דקות. מסננים ומשאירים במסננת להגרת נוזלים.

מחממים מחבת נון סטיק ומטגנים בצל קצוץ, שום ועלי מרווה קצוצים תוך כדי ערבוב מדי פעם, לריכוך ולהזהבה.

בינתיים סוחטים היטב את העלים וקוצצים. אפשר ורצוי להשתמש גם בגבעולים, רק שימו לב שיהיו חתוכים היטב. מוסיפים את העלים הקצוצים למחבת ומערבבים.

מעבירים את הבצל והעלים חזרה לקערה ומוסיפים את יתר החומרים. מערבבים היטב לפיזור אחיד, משטחים ומאחסנים במקרר למשך חצי שעה לפחות.

יוצרים מהתערובת קציצות גדולות, סוחטים היטב מנוזלים (הן מגירות לא מעט) ומהדקים בין כפות הידיים. מסדרים על תבנית עם נייר אפייה משומן. מברישים את הקציצות במעט שמן זית ואופים 15-20 דקות, עד שהקציצות מתייבבות ומשחימות.

מוציאים מהתנור ומשהים בחוץ למשך 10 דקות נוספות לפני שמגישים לצד סלט, טחינה, אורז או כל מה שרוצים.

פילה סלמון בציפוי אגוזים קראנצ'י

מצרכים (3 מנות):

3 נתחי סלמון (600 ג')

תיבול לדג: כף וחצי מיץ לימון, כף וחצי שמן זית, 2 שיני שום כתושות, רבע כפית שטוחה מלח, קמצוץ פלפל שחור

ציפוי אגוזים: חצי כוס (60 ג') אגוזי מלך טחונים, חצי כפית פפריקה מתוקה, רבע כפית שטוחה מלח, כפית פטרוזיליה/כוסברה מיובשת.

אופן הכנה:

מחממים תנור מראש ל200 מעלות.

מערבבים את חומרי התיבול (מיץ לימון, שמן זית, שום כתוש, מלח ופלפל שחור) ומתבלים את נתחי הסלמון.

מניחים את הנתחים בתבנית על ניר אפיה. מערבבים את חומרי הציפוי (אגוזים טחונים, פפריקה, מלח ותבלין פטרוזיליה/כוסברה) ומניחים על החלק העליון של כל פילה. מהדקים קלות.

מכניסים לתנור החם ואופים במשך 17-20 דקות.



דגים שלמים (מושט) בתנור

מצרכים:

- 5 דגי מושט נקיים וטריים
- 3-4 שיני שום כתושות
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/4 צרור פטרוזיליה קצוצה
- מלח ופלפל לפי הטעם

להגשה

- 2 לימונים חתוכים לרבעים
- פטרוזיליה טרייה לקישוט

הוראות הכנה

מערבבים את כל מצרכי הרוטב ומשרים את הדגים ברוטב למשך חצי שעה.

מרפדים תבנית בניר אפיה ומשמנים אותו מעט. מסדרים את הדגים על גבי התבנית ומכניסים לתנור במצב אפיה על חום של 200 מעלות, במשך 30 דקות.

מעבירים את התנור למצב גריל וצולים את הדגים לעוד 5 דקות מכל צד. כשהתנור במצב גריל, חשוב לשים לב שהדגים לא יישרפו.



פילה לברק עסיסי עם ירקות בתנור (פיקנטי)

מצרכים:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 5 נתחי פילה לברק (אפשר גם מושט) | 1/2 כוס שמן |
| 1 פלפל ירוק חריף חתוך | 1/2 כוס מים |
| 1 גזר קלוף וחתוך לקוביות | 2 כפיות פפריקה מתוקה |
| 1 פלפל אדום חתוך לקוביות | כפית פפריקה חריפה |
| 1 תפוח אדמה פרוס דק | חצי כפית כמון |
| 1 עגבנייה פרוסה לפרוסות עבות | חצי כפית כורכום |
| 2 שיני שום פרוסות | כפית וחצי מלח |
| 1 לימון פרוס | מעט חוואיג' |

הוראות הכנה

בתחתית תבנית מרובעת ומעט עמוקה נמלא מים. מעל המים נניח נייר אפייה ובו נפזר את הפלפלים, פרוסות הגזר והשום הפרוס. מעל לירקות נסדר את נתחי הברק שלנו. בקערה קטנה נערבב שמן ותבלינים היטב ונשפוך על הדגים בצורה אחידה, כך שהשמן יכסה את כל הדגים. מעל לשכבת הדגים נפזר את פרוסות תפוחי האדמה, העגבניות והלימון. נסגור את קצוות נייר האפייה פנימה ונאפה את הדגים בתנור חם על 18 מעלות במשך חצי שעה. נוציא מהתנור, נפתח את נייר האפייה, ניתן לאדים לצאת ונגיש חם.





לחמים ומאפים

לחמניות מקמח מצה

גדולות ותפוחות שניתן למלא בכל טוב

מצרכים:

2 כוסות קמח מצה

1/2 כוס שמן

כפית שטוחה מלח

כפית שטוחה סוכר קנים

כוס מים פושר

4 ביצים

הוראות הכנה

לערבב הכל חוץ מהביצים ולתת לעיסה להתקרר בערך 5 דקות.
להוסיף את הביצים, כל ביצה בנפרד, ולערבב היטב לעיסה נוחה לעבודה.
לאחר מכן, להכין קערה קטנה עם מים כדי להרטיב את הידים מדי פעם.
ליצור את הלחמניות מן העיסה - יוצאות בערך 10-12 לחמניות.
לאפות את הלחמניות בתנור שחומם מראש 180 מעלות כ-25-20 דקות,
לבדוק אחרי 17 דקות, תלוי בסוג התנור.



פיצה איטלקית

תבנית פיצה בקוטר 24 ס"מ או תבנית גדולה של התנור 30x40 ס"מ מנות

החומרים לבצק:

1/2 כוס (60 גרם) קמח טפיוקה
1 כוס (160 גרם) קמח אורז לבן
1 כפית קסנטאן גאם
2 כפיות סוכר דמררה
1.5 כפיות שמרים יבשים
1 כף שמן זית
3/4 כוס (180 מ"ל) מים חמימים
1/4 כוס (30 גרם) עמילן תפוח
אדמה, לקימוח
1/2 כפית מלח

לרוטב מרינרה:

2 כפות שמן זית משובח + מעט
שמן זית לשימון
1 בצל קטן, קצוץ דק
2 שיני שום, כתושות
2 קופסאות (260 גרם כל אחת)
שימורי עגבניות מרוסקות
1 כף סוכר חום
1/2 כפית מלח
קורט פלפל שחור
150 גרם גבינת מוצרלה, פרוסה
דק או מגוררת
1 צרור עלי בזיליקום, לקישוט

אופן ההכנה:

מכינים את הבצק: בקערת המיקסר, מנפים את הקמחים, הקסנטאן גאם, הסוכר, השמרים, השמן והמים. מערבלים במהירות נמוכה 4 דקות, עד לקבלת בצק גמיש (אם הבצק דביק, מוסיפים עד 1/4 כוס עמילן תפוח אדמה). מוסיפים את המלח ומערבבים.

מכסים את הקערה ומתפיחים במקום חמים ולח במשך שעה או עד שהבצק מכפיל את נפחו. בינתיים מכינים את הרוטב: בסיר בינוני, מחממים את השמן על אש בינונית ומטגנים את הבצל כ-3 דקות, עד שהוא מזהיב. מוסיפים את השום, העגבניות המרוסקות, הסוכר, המלח והפלפל השחור. מערבבים ומביאים לרתיחה. מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה 10 דקות, עד שהרוטב סמיך. מסירים מהאש ומצננים לטמפרטורת החדר.

מחממים את התנור ל-210 מעלות (חום גבוה). משמנים את התבנית בשמן זית. מקמחים משטח עבודה נקי בעמילן תפוח אדמה. מרדדים עליו את הבצק לעיגול בקוטר 24 ס"מ (אפשר גם לרדד בין שני ניירות אפייה). מניחים את הבצק בתבנית. אופים בתנור החם כ-8 דקות. מוציאים את התבנית (לא מכבים את התנור). מורחים על הבצק את הרוטב, מפזרים את הגבינה ואופים 5 דקות נוספות, עד שהגבינה נמסה ושולי הבצק זהובים. מקשטים בעלי בזיליקום ומגישים.



בואיקוס לפסח

מצרכים (15 כדורים)

שקית קמח תופח לפסח (200 גרם)

מיכל יוגורט/שמנת חמוצה/גבינה לבנה (200 מ"ל)

1 ביצה קטנה (S) או (M)

רבע כוס (60 מ"ל) שמן

שן שום כתושה

חצי כוס (50 ג') גבינה צהובה מגורדת

חצי כפית מלח, קמצוץ פלפל לשחור

לציפוי : ביצה טרופה או שמן

*שומשום לפיזור מעל (לא חובה)

אופן הכנה :

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפיה.

מערבבים את כל החומרים לפי הסדר הרשום עד לקבלת תערובת רכה ואחידה. יוצרים כדורים בקוטר של כ-4 ס"מ ומניחים על נייר האפיה.

מורחים בחלק העליון ביצה טרופה או שמן. מפזרים שומשום ומכניסים לתנור למשך כ-25 דקות, עד להזהבה.



לחמניות טחינה ללא גלוטן

מצרכים (6 לחמניות קטנות):

4 כפות טחינה גולמית (*יש לערבב את הטחינה לפני השימוש)

2 ביצים

כפית דבש

חצי כפית אבקת אפיה

רבע כפית מלח

1 שן שום כתושה

חצי כפית פטרוזיליה מיובשת

אופן הכנה:

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות.

מערבבים את כל החומרים לפי הסדר הרשום עד לתערובת אחידה ורכה (מרקם המזכיר חומוס).

משמנים תבנית מאפינס מסילקון (ניתן להכין בתבניות מאפינס חד פעמיות) ויוצקים את הבליטה באופן שווה ל-6 שקעים (הכמות נראית קטנה אבל אל דאגה, הלחמניות תופחות במהלך האפיה).

מכניסים לתנור החם ואופים במשך כ-15 דקות, עד שהלחמניות מעט משחימות. מוציאים מהתנור ומניחים ללחמניות להתקרר לטמפ' החדר.





מנות עיקריות

עוף בערמונים

מצרכים:

- 3 בצלים - רצועות
- 2 שיני שום כתושות
- 3 שוקי עוף
- 3 כרעיים
- 500 גרם ערמונים קלופים
- מעט תבלין קארי
- 1/4 כפית כורכום
- מלח ופלפל לפי הטעם
- מעט תבלין ציילי יבש גרוס
- 2 כפות סילאן
- 1/4 כפית אבקת מרק עוף / מלח

הוראות הכנה:

בסיר שטוח על הגז נטגן את רצועות הבצל עד שהוא הופך שקוף.
נוסיף את שיני השום ונטגן יחדיו כדקה.
נוסיף את חלקי העוף ונטגן יחדיו עוד כ- 5 דקות.
נוסיף את הערמונים, התבלינים והסילאן, נערבב היטב.
נוסיף מים רותחים עד לכיסוי העוף ולא יותר, נביא לרתיחה, ננמך להבה ונבשל כשעה ללא מכסה.
לקראת הסוף נוסיף לסיר אבקת מרק עוף, רתיחה של 2 דקות ומכבים את האש.



קבבוני בקר עסיסיים עם תפוחי אדמה ובטטה

מצרכים:

לקבבונים:

500 גר' בקר עגל טחון

1 בצל בינוני מגורד וסחוט
מנוזלים

צרור כוסברה קצוצה דק

כפית פפריקה מתוקה

כפית מלח

חצי כפית פלפל שחור

לרוטב:

2 תפו"א בינוניים קלופים
וחתוכים לרצועות

1 בטטה גדולה קלופים
וחתוכים לרצועות

1 בצל חתוך לרצועות

כפית סוכר חום

כפית מלח

מעט פלפל שחור

מעט בהרט

מעט אגוז מוסקט

כפית פפריקה מתוקה

1/2 כף רסק עגבניות

מים בגובה תכולת הסיר

1/4 כוס שמן

הוראות הכנה:

הכנת הקבבונים: נערב יחדיו את כל מצרכי הקבבונים לתערובת אחידה וניצור כ-16 קבבונים בגודל בינוני. נסדר על צלחת ונניח במקרר עד לאחר הכנת התבשיל

הכנת התבשיל: בסיר רחב נחמם שמן ובו נטגן את הבצל עם הקבבונים על אש בינונית, כ- 7 דקות טיגון. נוסיף לסיר את תפוחי האדמה והבטטות, נוסיף גם תבלינים, נערבב ונבשל עוד כ- 5 דקות.

כעת נוסיף לסיר רסק עגבניות ומים, נבחוש היטב אך בעדינות, נכסה את הסיר ונבשל על אש בינונית כ- 35 דקות, עד להסמכת הרוטב.



תבשיל חומוס ובשר קל וטעים

מצרכים:

2 כפות רסק עגבניות	3 כוסות חומוס מושרה במים לילה שלם
3 שיני שום כתושות	נתח בשר מספר 8 חתוך לקוביות גדולות
4 שיני שום שלמות	כמה עלי דפנה
תבלינים : פפריקה חריפה, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום, אבקת מרק עוף, מלח, פלפל.	כמה גרגירי פלפל אנגלי (לא חובה)
מעט ציילי חריף גרוס למי שאוהב פיקנטי	בצל גדול
	מעט שמן

הוראות הכנה

את החומוס נסנן מנוזלים ונבשל בסיר גדול עם המום מים עד לריכוך, נשים לב לא לרכך את גרגירי החומוס יותר מידי ולשמור על צורתם.

את הבשר נכניס לסיר ונכסה במים רותחים, נוסיף עלי דפנה, פלפל אנגלי ובצל אחד גדול שלם. נבשל במשך 3 וחצי שעות, עד לריכוך הבשר. כאשר הבשר מוכן נסנן מנוזלים (נשמור את מי הבישול).

בינתיים החומוס התבשל, נסנן אותו מנוזלים ונניח בצד עד שהבשר יתבשל. בסיר רחב נחמם מעט שמן, נוסיף רסק עגבניות ושום כתוש ונערבב. נוסיף לסיר את החומוס המבושל ועוד 4 שיני שום שלמות.

נוסיף גם את הבשר מי הבישול ונביא לרתיחה.

נוסיף לסיר את התבלינים, ננמך להבה ונבשל כ-20 דקות.

נטעם, נתקן תיבול ונכבה את האש.



פאי רועים

מצרכים:

5 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים (פירה)
250 גר' בשר טחון
בצל גדול קצוץ
פטרוזיליה
גזר קצוץ דק
כרפס
תבלינים : מלח, בהרט, כורכום, פלפל שחור, פפריקה אדומה

על כל ירק אפשר לוותר הכל תלוי מה אתם אוהבים
זה נותן המון טעם
וחשוב לזכור לא אומרים אף פעם מה יש בתוך

אופן ההכנה:

לבשל את תפוחי האדמה עד לריכוך.
למעוך אותם לפירה עם מעט שמן ומלח.
במחבת שטוחה לטגן את הבצל הגזר והכרפס עד שיזהיב ,
להוסיף את הבשר הטחון
ולפורר תוך כדי ערבוב עם מזלג עד שמשנה את צבעו.
להוסיף תבלינים לפי הטעם .
בתבנית מאורכת להניח מחצית מכמות הפירה.
מעל הפירה לשטח את הבשר הטחון ומעליו
להניח את מחצית הפירה שנותרה .
לאפות בחום של 180 מעלות בערך כחצי שעה .



שוק טלה עם ענבים, גזרים צבעוניים ומיץ רימונים

10-8 מנות / 2.5 שעות + לילה השריה

מצרכים

1 שוק טלה במשקל 3 ק"ג

למשרה:

5 כפות חרדל חלק

5 כפות חרדל גרגרים

5 כפות דבש

1/2 כוס שמן זית

1 כפית מלח ים אטלנטי

1 כפית פלפל שחור גרוס

10 שיני שום קלופות וחתוכות גס

1 תפוז על קליפתו חתוך גס לקוביות

2 יחידות פלפל ציילי אדום חתוך גס

1 צרור מרווה

לתבשיל

2 כפות שמן זית

1 אשכול ענבים ירוקים ללא גרעינים

1 אשכול ענבים שחורים ללא גרעינים

15 בצלצלי שאלוט קלופים

1 צרור תימין

1 בקבוק (750 מ"ל) יין אדום

1 1/4 כוסות (300 מ"ל) מיץ רימונים סחוט טרי

2 כפות סוכר חום

15 יחידות ארטישוק ירושלמי שלמות

15 גזרים צבעוניים קלופים

מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה

מערבבים את כל מרכיבי המשרה בקערה גדולה.

מניחים את שוק הטלה בתבנית אפייה עמוקה. מושחים אותה במשרה מכל הצדדים. אם נשאר משרה יוצקים לתבנית. מכסים בניילון נצמד ומעבירים למקרר ללילה. שעה לפני ההכנה מוציאים מהמקרר. מחממים תנור ל-200 מעלות. מחממים שמן זית בסיר גדול וצורבים את השוק היטב משני הצדדים. מחזירים לתבנית האפייה, מפזרים מסביב ענבים, בצלצלים ותימין, יוצקים יין אדום, מיץ רימונים ומתבלים במלח, פלפל שחור וסוכר חום. מכסים את התבנית ברדיד אלומיניום ואופים כשעה. מוציאים את התבנית מהתנור ומנמיכים את הטמפרטורה ל-170 מעלות. מסירים את הכיסוי ומשקים את השוק בנוזלים שבתבנית בעזרת כף. מוסיפים לתבנית גזרים וארטישוק ירושלמי, מכסים שוב ברדיד אלומיניום ואופים עוד כשעה. מוציאים מהתנור, משקים את השוק שוב בנוזלים ומנסים להפריד את הבשר מהעצם - אם הוא מתפרק בקלות הוא מוכן. אם לא - ממשיכים לאפות עוד כ-20 דקות או יותר עד שהבשר רך ומתפרק



תוספות ומיוחדים

פשטידת בצל

לטגן בשמן 5 בצלים גדולים חתוכים לרבעים עד להזהבה (אני קצצתי)

לערבב בקערה:

3 ביצים

3 כפות קמח תפו"א

1 כפית אבקת שום

1 כפית מלח הימלאיה / רגיל

1 גביע קוטג'

כשהבצל מתקרר מעט להוסיף אותו לתערובת ולשים בתבנית.

*ניתן לפזר למעלה מעט קשקבל / גאודה מגורדת / סומסום שחור

לאפות ב 170° כשעה עד להזהבה



שעועית ירוקה מוקפצת עם קשיו ושומשום קלוי

מצרכים:

- 1 חבילת שעועית ירוקה קפואה עדינה.
- כף שמן זית.
- כף שמן שומשום
- 3 כפות דבש או סילאן
- 5 שיני שום פרוסות יפה.
- חצי כוס שומשום קלוי.
- חצי כוס קשיו קלוי (ללא מלח)
- חצי כפית מלח

אופן ההכנה

להפשיר את השעועית ולסנן היטב מנוזלים
לחמם מחבת עם השמנים למצב לוהט
להוסיף את השעועית ולהקפיץ
להוסיף את פרוסות השום
לאחר דקה להוסיף את הדבש או הסילאן, הקשיו הקלוי והמלח
ולהקפיץ מעט
לתת לשעועית לספוג טעמים ולהוריד מהאש
לפזר מעל שומשום קלוי



מצה ממולאת בשר

מרכיבים:

חצי קילו בשר צלעות טחון פעם אחת
2 בצלים גדולים
כף בהרט (של קובות)
1/4 כפית פלפל אנגלי טחון
3 כפות שמן
כפית מלח
15 מצות
3 כפות צנוברים (אם אין ניתן לוותר)
חצי כוס שמן לטיגון

הוראות הכנה

קוצצים 2 בצלים גדולים לקוביות קטנות ומניחים בצד.

במחבת רחבה על להבה בינונית מחממים 3 כפות שמן כ - 2 דקות. כשהשמן חם מוסיפים למחבת את קוביות הבצל ומטגנים עד שהבצל נעשה שקוף. כשהבצל נעשה שקוף מוסיפים את הבשר למחבת ובעזרת כף עץ מערבבים עם הבצל כל הזמן עד שהבשר מתפורר ומשנה את צבעו.

מוסיפים 3 כפות צנוברים, כפית מלח, כף בהרט, רבע כפית פלפל אנגלי טחון ומערבבים את הבשר והבצל עם התבלינים. לאחר 2 דקות מכבים להבה וממתינים 10 דקות שתערובת הבשר תתקרר. כשהבשר מתקרר מסננים ממנו את הנוזלים.

שוטפים את המצות בהרבה מים ומכסים במגבת. לאחר 10 דקות המצות מתרככות ומוכנות למילוי. כשהמצות רכות ונוחות למילוי ממלאים בקצה המצה בשר לרוחבה, מגלגלים ומניחים בצד. כך גם עם יתר המצות.

במחבת רחבה על להבה בינונית מחממים חצי כוס שמן כ - 2 דקות. כשהשמן חם מניחים את גלילי המצות במחבת כשחלקם התחתון (סוף הגליל) כלפי תחתית המחבת ומטגנים 2 דקות מכל כיוון / עד שרואים שגלילי המצות מקבלים צבע זהוב. (מטגנים 3 או 4 גלילים בכל פעם תלוי בקוטר המחבת) כשגלילי המצות זהובים מוציאים אותם מהמחבת ומניחים על נייר סופג לספיגת השמן העודף.



שניצל בציפוי קמח חומוס וזעתר

מצרכים:

1 חזה עוף שלם לשניצל

1 ביצה טרופה

1 כפית מים

1/4 כוס קמח חומוס

1 כף אתר

1/2 כפית כוסברה יבשה 1/4 כפית פפריקה

שמן זית לטיגון

אופן ההכנה

חוצים את חזה העוף, שוטפים ומייבשים היטב.

בקערה רחבה ושטוחה, טורפים במזלג את הביצה עם כפית המים

בקערה אחרת מערבבים את קמח החומוס, הזעתר הכוסברה והפריקה.

טובלים את חזה העוף בביצה הטרופה, בתערובת הקמח ושוב בביצה הטרופה. 5. במחבת גדולה, מחממים שכבה דקה של שמן זית על אש בינונית מטגנים את השניצלים עד שהחלק התחתון שלהם פריך וזהוב-שחום. הופכים ומטגנים את הצד השני מוציאים לצלחת גדולה מרופדת בנייר סופג ומגישים מיד.



קציצות ירק וחזה עוף

כ-20 קציצות

מצרכים:

2-3 תפוזי אבינוניים קלופים

1/2 קילו חזה עוף טחון

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה

בצל גדול מגורד וסחוט

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

1/2 כפית כמון

3 ביצים

הוראות הכנה

בסיר עם מים רותחים נבשל את תפוחי האדמה חצי בישול, כ- 12 דקות.

נצנץ היטב ונגרד בפומפיה, בחורים הגדולים.

נעביר את תפוחי האדמה לקערה גדולה ונערבב יחד עם שאר המצרכים לתערובת אחידה.

נחמם מחבת עם שמן חצי עמוק, בעזרת כף נעביר מתערובת הקציצות למחבת ונטגן את הקציצות משני הצדדים עד להשחמה יפה.



פשטידת ברוקולי פרווה

(כ-12 מנות)

מצרכים:

- 1 קילו ברוקולי טרי.
- 1 קישוא מגורד בפומפיה.
- 1 תפוח-אדמה קלוף ומגורד בפומפיה.
- 3/4 כוס קמח מצה.
- 6 ביצים.
- 1 כפית אבקת-מרק עוף פרווה.
- 1 כפית סוכר חום.
- 1 כפית מלח.
- פלפל שחור.

אופן הכנה:

לחלוט את הברוקולי בסיר עם מים רותחים כ-8 דקות, או עד שהמזלג חודר בקלות (לא להגיע לריכוך מלא). לסנן מנוזלים ולהניח להתקרר מספר דקות.

לחתוך את הברוקולי לפרחים קטנים.

להניח במסננת את הקישוא והתפוח-אדמה המגורדים כ-5 דקות.

בעזרת הידיים – לסחוט היטב את הירקות המגורדים להוצאת הנוזלים.

לערבב בקערה גדולה את כל המצרכים יחד עד לקבלת עיסה אחידה, כולל הירקות המגורדים והברוקולי.

לרפד תבנית בנייר אפייה עם מעט תרסיס שמן.

לאפות בחום בינוני 180 מעלות, (355F), כ-40 – 45 דקות.

כשהפשטידה מוכנה נניח לה להצטנן כ-30 דקות מחוץ לתנור, ונהפוך אותה (בזהירות) על מגש או צלחת הגשה.



ספגטי עם פטריות שיטאקי בסגנון אסיאתי

(ל-4 מנות)

החומרים :

- 1 כוס (200 גרם) פטריות שיטאקי מיובשות (ללא הגזעים)
- 1 חבילה (200 גרם) ספגטי מאורז חום, ללא גלוטן
- 1/4 כוס (80 גרם) דבש
- 1/2 כוס (120 מ"ל) רוטב סויה תמרי ללא גלוטן
- 1/2 כוס (120 מ"ל) חומץ אורז
- 2 כפות שורש ג'ינג'ר, מגורר טרי
- 2 שיני שום, כתושות
- 1 כפית שמן שומשום קלוי
- 3 גבעולי בצל ירוק, פרוסים לפרוסות (החלק ירוק בלבד)
- 200 גרם אפונת שלג טרייה (או קפואה ומופשרת), פרוסה דק
- 2 כפות זרעי שומשום קלוי

אופן ההכנה :

משרים את הפטריות במים חמים 30 דקות. מסננים ופורסים לפרוסות דקות.
מבשלים את הספגטי לפי ההוראות על האריזה. מסננים ושוטפים במעט מים קרים, למניעת הידבקות. מעבירים לכלי הגשה.
בקערה בינונית, מערבבים את הדבש, הסויה, החומץ, הג'ינג'ר, השום ושמן השומשום.
יוצקים את הרוטב על הספגטי. מוסיפים את הפטריות, הבצל הירוק ואפונת השלג, מערבבים היטב, מפזרים את השומשום ומגישים בקעריות אישיות.



אורז עם ירקות

מצרכים:

2 כוסות אורז חום מבושל
1 1/2 כפיות שמן זית
1 1/2 צ'ילי ירוק קצוץ דק
1/4 פלפל גמבה פרוס דק
1/4 כוס צל ירוק (רק הלבן)
קצוץ דק
חופן קטן של בצל ירוק (הירוק)
קצוץ דק

3/4 שעועית ירוקה חתוכה גס
3/4 כוס גזר פרוס דק מבושל
חלקית
1/2 כוס נבטים סיניים
1 כף סלרי
1/2 כפית רוטב סויה
מלח הימלאיה לפי הטעם

אופן ההכנה:

הניחו מחבת על להבה גבוהה, הוסיפו שמן, צ'ילי ירוק, בצל ירוק (החלק הלבן), וטגנו במשך 1-2 דקות. לאחר מכן הוסיפו שעועית ירוקה, גזר, נבטים וסלרי וערבבו היטב במשך 1-2 דקות.

הוסיפו אורז חום **מבושל**, רוטב סויה, גבעולי בצל ירוק ומלח לפי הטעם. הנמיכו את האש ללהבה בינונית, וערבבו במשך 1-2 דקות.

העבירו את האורז הסיני לקערה והגישו.



קציצות אפונה ואורז

20 קציצות

מצרכים:

2 כוסות אפונה קפואה
כוס אורז בסמטי מלא (לפני בישול)
בצל בינוני קצוץ
גזר גדול מגורד
1.5 כפיות מלח גס טבעי
1/2 + כפית נוספת לאורז
פלפל שחור גרוס לפי הטעם
3/4 כפית כורכום
3/4 כפית פפריקה חריפה (או לפי הטעם)
שמן זית
בלנדר מוט

אופן ההכנה

מבשלים את האורז – מרתיחים 2 כוסות מים. ברתילה מוסיפים מעט שמן זית, 1/2 כפית מלח ואורז, מערבבים ומרתיחים שוב. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר ומבשלים 40 דקות. מחממים את האפונה במחבת נקייה עד שהיא מוכנה לאכילה. מערבבים את כל המרכיבים יחד בקערה. טוחנים עם בלנדר מוט (אפשר לטחון את כל התערובת ואפשר לטחון רק כ-2/3 ממנה). מערבבים שוב. מחממים תנור ל-200 מעלות.

יוצרים קציצות עם הידיים ומניחים בתבנית על נייר אפייה (התערובת קצת דביקה...). אחרי 30 דקות הופכים את הקציצות (ממש בזהירות!) ואופים 15 דקות נוספות.

*שימו לב – הקציצות ממש עדינות ושברירות. אני ממליצה להפוך עם מלקחיים סיליקון בצורת תרבד (כמו בתמונה). כל צורה אחרת יכולה לפצוע אותן ולפרק אותן. מתכון של עינת סגי



סלט אורז אדום

מצרכים:

1.5 אורז אדום

חצי כוס חמוציות או צימוקים
ללא סוכר

חצי כוס שבבי שקדים או אגוזי
מלך

קוביות סלק מסלק אחד

חצי כוס תירס ללא סוכר

חופן עשבי תיבול אהובים –
כוסברה, פטרוזיליה, נענע

רוטב:

שליש כוס שמן זית

חצי לימון – לספיגה טוב יותר של
הברזל

שן שום כתושה

כף סירופ מייפל ללא סוכר

כף בלסמי ללא סוכר

מעט מלח אטלנטי

ההכנה:

מבשלים את האורז כמו שאתם מבשלים אורז מלא (על כוס אורז כוס ו
3/4 מים רותחים)

מוסיפים למי הבישול מלח לפי הטעם. שומרים בצד בטמפרטורת החדר.
מניחים בסיר את קוביות הסלק. מכסים במים חמים עד כדי כיסוי הסלק
ומבשלים מכוסה 20 דקות.

מעבירים את האורז המבושל לקערה גדולה ומוסיפים את קוביות הסלק
המבושל, התירס, החומציות, ואת עשבי התיבול שאתם אוהבים
מערבבים בקערית את שמן הזית, מיץ הלימון, שום, מייפל, בלסמי ומלח.
ושופכים מעל תערובת האורז, הסלק, והתירס, טועמים ומתקנים תיבול.

מעבירים לקערת הגשה מרכזית או קערות אישיות, מפזרים אגוזי
מלך/שבבי שקדים וחמוציות



ארטישוק ממולא ברוטב לימוני (צמחוני)

מצרכים:

1/2 בצל קצוץ	לארטישוק ממולא
שן שום כתושה	חבילת תחתיות ארטישוק
מלח ופלפל	קפואות / טריות
1/2 כוס מים	3 תפוחי אדמה קלופים, חתוכים
מיץ מ-1/2 לימון	לקוביות קטנות
תבלינים: מלח, פלפל, כורכום.	3/4 פחית שימורי אפונה וגזר
	מסוננת
	לרוטב לימוני

הוראות הכנה

נמלא את הארטישוק
תחילה נחלוט את תחתיות הארטישוק - אם משתמשים בארטישוק טרי
נחלוט במים רותחים עם מעט חומץ למספר דקות, עד לריכוך. אם
משתמשים בארטישוק קפוא נחלוט לפי ההוראות שעל האריזה.
כעת נרתיח את תפוחי האדמה כ-10 דקות במים רותחים עד לריכוך. נסנן
מנוזלים ונערבב עם אפונה וגזר, מלח ופלפל שחור לפי הטעם.
נמלא כל ארטישוק בתערובת ונניח בתבנית שמתאימה לתנור.
נכין את הרוטב
בסיר רחב נטגן את הבצל הקצוץ עם השום כדקה. נוסיף את המים,
הלימון והתבלינים ונביא לרתיחה.
נשפוך ככף רוטב מעל לכל ארטישוק ממולא ואת השאר נשפוך בתבנית
בין הארטישוקים.
נאפה בתנור חם על 190 מעלות למשך 10 דקות ונוציא.
נקשט בירק חי





מתוקים וקינוחים

חרוסת

כ 6 מנות

המצרכים:

4 תפוחי עץ

100 גרם אגוזי פקאן או שקדים – חצי מהכמות יש לטחון וחצי שני לגרוס

100 גרם שומשום מלא טחון

1-1/2 בקבוק יין מתוק

צימוקים

קינמון

אופן ההכנה:

מגרדים את תפוחי העץ על פומפיה.

מוסיפים את כל המרכיבים: פקאנים/שקדים, שומשום, יין לפי הטעם, צימוקים וקינמון לפי הטעם.

לאוהבים מתוק – אפשר להוסיף דבש.

אם העיסה נוזלית מידי – אפשר להוסיף קצת קמח מצה.



בראוניס לפסח

תבנית בגודל 20 על 20 ס"מ

המרכיבים:

250 גרם שוקולד מריר ללא סוכר שבור לקוביות	1.5 כוסות (150 גרם) קוקוס טחון
250 גרם חמאה, חתוכה לקוביות	2 כפות קמח מצה דק
1 כוס סוכר קנים	1 כוס (100 גרם) אגוזים, קלופים וחתוכים גס
3 ביצים	
1/8 כפית מלח	

ההכנה:

מחממים את התנור לחום בינוני-נמוך (160 מעלות). מרפדים את התבנית בנייר אפיה ומשמנים אותו היטב.

שמים בקערה מתאימה למיקרוגל את השוקולד והחמאה, ומחממים במיקרוגל בפרקי זמן קצרים, עד שהשוקולד והחמאה נמסים. מוסיפים את יתר הסוכר, מערבבים ומצננים קצת בטמפרטורת החדר, כשהעיסה צוננת מוסיפים פנימה את הביצים, הקוקוס וקמח המצה ומערבבים עד שמתקבלת עיסה אחידה.

אופים 25-30 דקות, עד שהחלק העליון יציב אבל עדיין רוטטת קצת כאשר מנענעים את התבנית בעדינות. מוציאים ומצננים כשעה לפחות בטמפרטורת החדר

מוציאים את הבראוניס בזהירות מהתבנית על ידי כך שאוחזים בקצוות נייר האפיה משני הצדדים ומרימים. חותכים בזהירות את קצוות הבראוניס (אל תזרקו אותם! ראו טיפ בהמשך). וחותכים את העוגה לריבועים אחידים. מגישים או שומרים עד שבוע בכלי אטום בטמפרטורת החדר.



אמרטי - עוגיות שקדים נדירות

כוס מידה = שתיה חמה.

המרכיבים:

2 כוסות אבקת סוכר

2 כוסות שקד מולבן טחון דק דק.

3 חלבונים

מעט ת. ווניל

כפית תמצית אמרטו אם אין אז כף רוזטה.

כפית מיץ לימון.

כף שטוחה גרידת לימון לגרד על הכי דק וקטן

אופן ההכנה

להקציף את החלבונים, להוסיף א. סוכר, ווניל גרידת לימון ומיץ לימון.

לבסוף להוסיף את השקדים לאט במעטפת לא להפיל את העיסה.

לכסות, להכניס למקרר ל20 דק. לחמם תנור ל 170-180 מעלות

ליצור כדורים קטנים

אפשר לטבול באבקת סוכר,

אפשר פשוט למרוח מעליהן מעט מעט חלבון ביצה ולנעוץ שקד או שבבי שקדים.

ואפשר לטבול בסוכר בלבד.

לאפות בערך 7-10 דקות תלוי בגודל שלהן



מאפינס גזר ואגוזי מלך עם ציפוי גבינה ומייפל

תבנית מאפינס עם 12 שקעים

החומרים למאפינס :

1/2 כוס (50 גרם) אגוזי מלך
קלויים וקצוצים + 3 כפות אגוזי
מלך קלויים וקצוצים, לפיזור

לציפוי גבינה-מייפל:

1.5 מכלים (375 גרם) גבינת
שמנת טבעית 5% שומן,
בטמפרטורת החדר
1/2 כוס (60 גרם) אבקת סוכר,
מנופה
3 כפות סירופ מייפל טהור

לשימון:

תרסיס שמן קנולה

2 גזרים (170 גרם), קלופים
ומגוררים
1/4 כוס (40 גרם) קמח אורז מלא
1/4 כוס (30 גרם) קמח טפיוקה
1/4 כוס (40 גרם) קמח אורז לבן
1/2 כפית גואר גאם
1 כפית אבקת אפייה
1 כפית קינמון
1/8 כפית מלח
1/2 כוס (50 גרם) קוקוס טחון
100 גרם חמאה רכה / נטורנה
3/4 כוס (150 גרם) סוכר קנים
2 ביצים
מיץ מ-1/2 תפוז (כ-1/4 כוס)

אופן ההכנה:

מכינים את המאפינס : מחממים את התנור ל-170 מעלות (חום בינוני). משמנים את השקעים בתבנית בתרסיס שמן או מרפדים בעטרות נייר.
באמצעות מגבת סוחטים את הגזרים היטב מהנוזלים.
בקערה גדולה, מנפים את קמח האורז, קמח הטפיוקה, קמח האורז, הגואר גאם, אבקת האפייה, הקינמון והמלח. מוסיפים את הקוקוס ומערבבים.
בקערת מיקסר עם וו גיטרה, מערבלים את החמאה והסוכר כ-5 דקות עד לקבלת תערובת קרמית בהירה. מוסיפים את הביצים ומערבלים עד שהן נטמעות בתערובת. מוסיפים בהדרגה את תערובת הקמחים ומערבלים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את הגזרים, מיץ התפוזים ואגוזי המלך. ומערבלים קלות.
ממלאים את השקעים בתבנית בבליחה. אופים בתנור החם 20 דקות או עד שקיסם שננעץ במרכז המאפינס יוצא נקי עם מעט פירורים. מניחים את התבנית על רשת צינון ומצננים לחלוטין.
מכינים את הציפוי : בקערה קטנה, מערבבים היטב את הגבינה. מוסיפים את אבקת הסוכר וסירופ המייפל ומערבבים לקבלת מרקם קטיפתי ללא גושים. מצננים במקרר 15 דקות.
באמצעות סכין פאלטה או סכין שטוחה מורחים את הציפוי על המאפינס. מפזרים מעל מעט אגוזי מלך קצוצים ומגישים.



עוגת שחור לבן שחור

מצרכים:

6 ביצים
6 כפות סוכר קנים
אינסטנט פודינג שוקולד
שמנת מתוקה להקצפה או קצפת צמחית לעוגה פרווה
כוס חלב
אינסטנט פודינג וניל
חבילת שוקולד מריר
4 כפות שמן
6 כפות מים

אופן ההכנה

להקציף 6 חלבונים, להוסיף 6 כפות סוכר קנים, אינסטנט פודינג שוקולד והחלמונים
בתבנית קפיצית להניח נייר אפייה
לשפוך את הבליילה ולהכניס לתנור ל 25 דק בערך.. 180 מעלות
להקציף שמנת להקצפה, להוסיף כוס חלב ואינסטנט פודינג וניל
כשהעוגה מתקררת למרוח על העוגה
ציפוי שוקולד
להמיס חבילת שוקולד מריר עם 6 כפות מים ו 4 כפות שמן (במיקרו)
לערבב יחד ולשפוך בעדינות מעל העוגה. לשים במקרר עד להגשה
לגירסת פרווה-
לקצפת: יש להשתמש בקצפת צמחית וחצי כוס מים (במקום כוס חלב)



עוגת שקדים, קוקוס ותפוז נפלאה בלי קמח

חומרים:

- 2 שקיות שקדים מולבנים טחונים דק (200 גרם)
- 1 כוס קוקוס טחון (פחות משקית)
- 1 כוס סוכר קנים
- 4 ביצים
- 1/2 כוס שמן חמניות/קנולה/צמחי אחר
- 2 כפיות גרידת תפוז
- 1/4 כוס מיץ מאותו תפוז
- 1 כפית תמצית וניל
- קמצוץ מלח
- כ-3-4 כפות שקדים פרוסים

הכנה:

מחממים את התנור לחום של 175 מעלות.
בקערה קטנה מערבבים את היבשים: השקדים הטחונים, הקוקוס והמלח ומניחים בצד.
בקערה נפרדת מערבבים היטב את הסוכר עם גרידת התפוז עד שהסוכר נהפך למעט כתמתם.
לסוכר הצבוע מוסיפים את הביצים, השמן, מיץ התפוזים ותמצית הוניל ומערבבים היטב.
כעת, מערבבים פנימה את תערובת השקדים והקוקוס רק עד לקבלת בלילה אחידה.
מעבירים את הבלילה לתבנית משומנת ומפזרים את השקדים הפרוסים בשכבה אחידה מעל פני העוגה.
אופים כ-35-40 דקות עד שהעוגה זהובה-שחומה וקפיצית למגע.



בראוניז שוקולד וקוקוס

תבנית מרובעת בגודל 20*20 ס"מ

לבראוניז:

200 גרם שוקולד מריר
150 גרם חמאה/נטורינה
150 גרם (3/4 כוס) סוכר קנים
קורט מלח
3 ביצים L
80 גרם (1/2 כוס + 1 כף) קמח

לשכבת הקוקוס:

75 גרם (3/4 כוס) קוקוס טחון

50 גרם חמאה מומסת/נטורינה
2 חלבונים L
25 גרם (2 כפות) סוכר קנים
1 כפית תמצית וניל
2 כפות חלב
קורט מלח

לציפוי גנאש שוקולד:

200 גרם שוקולד מריר
180 מ"ל (3/4 כוס) שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים את התבנית.
בקערה גדולה שמים שוקולד וחמאה וממסים ביחד במיקרוגל או על בן מארי עד שהכל נמס והתערובת אחידה.
מוסיפים סוכר ומלח וטורפים היטב לתערובת אחידה.
מוסיפים את הביצים אחת אחרי השנייה, תוך ערבוב בין הוספה להוספה עד שמתקבלת בלילה אחידה וסמיכה.
מוסיפים קמח וממשיכים לערבב רק עד שהוא נטמע בתערובת. חשוב להימנע מעיבוד יתר של הבליחה, מה שעלול לפגוע במרקם הבראוניז לאחר האפייה.
אופים את שכבת הבראוניז במשך 15-20 דקות או עד שבראוניז יציב למגע, אך עדיין רך במרכז. מצננים כ-10 דקות בטמפרטורת החדר.
שכבת קוקוס: בקערה שמים קוקוס, חמאה, חלבונים, סוכר, וניל, חלב ומלח ומערבבים לתערובת אחידה. יוצקים את התערובת על גבי הבראוניז החצי-אפוי ומיישרים את החלק העליון. אמורה להתקבל שכבה דקה מאוד וזה בסדר.
מחזירים את הבראוניז יחד עם שכבת הקוקוס להמשך אפייה של עוד 8-10 דקות או עד ששכבת הקוקוס מתייצבת מעט ומזהיבה קלות, אך עדיין נותרת בהירה מאוד. מצננים לחלוטין בטמפרטורת החדר.
גנאש שוקולד: קוצצים את השוקולד ושמים בקערה. מוסיפים שמנת מתוקה וממסים יחד במיקרוגל או על בן מארי עד שהכל נמס והתערובת אחידה.
יוצקים את הגנאש על גבי שכבת הקוקוס עד שהוא מכסה את הבראוניז בשכבה אחידה.
מצננים לחלוטין במקרר במשך 3-4 שעות, עד להתייצבות מוחלטת.
חותכים לריבועים בגודל הרצוי ומגישים.



כדורי שוקולד לפסח



מרכיבים:

- 200 גרם חמאה / נטורינה
- 1 כוס חלב
- 1 כוס סוכר קנים
- 5 כפות קקאו
- רום
- 100 גרם צימוקים
- 100 גרם אגוזים
- 100 גרם שוקולד שבור או מגורר
- 100 גרם קוקוס
- 12 כפות גדושות קמח מצה

אופן הכנה:

- להמיס חמאה להוסיף חלב וסוכר קנים .
- להוסיף קקאו ולערבב עד לתערובת אחידה
- להוסיף תוך כדי ערבוב קמח מצה לתערובת אחידה ללא גושים
- להוסיף אגוזים, שוקולד, צימוקים וכ-2 כפות קוקוס
- לצנן את התערובת חצי שעה במקרר, ליצור כדורים, לגלגל בקוקוס לעטרות ניר.

עוגיות שוקולד סדוקות

מצרכים:

- 1 שקית שוקולד צ'יפס. שזה כוס מדידה של 200 גרם מלאה
- 2 כפות שמן
- 1/2 כוס סוכר חום
- 2 ביצים
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפית קפה נמס, מומס ב 1 כפות מים חמים
- 2 כפות קקאו
- 2 כפות קמח תפוחי אדמה או שקדים טחונים או קורנפלור. אפשר גם את כולם ביחד .
- 1/4 כפית אבקת אפייה

מצרכים

מחממים תנור ל 180° שמים נייר אפיה בתבנית .

ממיסים את השמן והשוקולד במיקרו לדקה שתיים
מקציפים ביצים עם סוכר עד לקצף לבן, להוסיף את השוקולד המומס
לביצים הווניל והקפה ולאחר מכן להוסיף קמח תפוחי אדמה, אבקת
אפייה ומלח. מערבבים היטב.
להוסיף שוקולד צ'יפס
ליצור את העיגולים בעזרת כף
ולהכניס לתנור למשך 12-15 דק '



צוות JPower

מאחל לכם

חג פסח שמח וכשר



שנעבור את המשבר

הזה במהירות

והעיקר בבריאות.