

# מתכונים טבעוניים פשוטים

## הקדמה

### מה תמצאו כאן

מתכונים קלים, יום-יומיים ולא מתחכמים עם הוראות בשפה פשוטה שחסרי נסיון יכולים להבין, מחולקים לארוחות ולקינוחים, בעריכה מסודרת וטובה להדפסה. אלה **לא מתכוני בריאות**, אלא מתכונים טבעוניים, כלומר ללא גופות או הפרשות של בעלי חיים, שנועדו לעזור לטבעונים חדשים ולכל מי שמעוניין מסיבה זו או אחרת להפחית צריכה של מוצרים מן החי (והמת). אפשר ורצוי להעביר את הקובץ הלאה.

### עצה במקום ביצה

התפקיד של ביצים במאפים ובקציצות הוא להדביק את חלקי התערובת. מומלץ להמיר את הביצים ברכיבים מהצומח. להלן כמה הצעות להחלפת הביצה ברכיבים אחרים, על פי סוגי המתכונים.

אפשר ומומלץ להשתמש בשני סוגי תחליפים שונים לשתי ביצים במתכון. לקחת בחשבון שחלק מהתחליפים נותנים טעם לתבשיל ולכן יש לבחור תחליפים המתאימים לשאר חלקי המתכון.

ולפעמים, אם המתכון המקורי מכיל יותר משתי ביצים, או מתבסס על ביצים או על חלמונים / חלבונים בנפרד, כדאי פשוט לבחור מתכון אחר...

#### תערובות המתאימות למתכונים מלוחים

2-3 כפות מחית תפוחי-אדמה מבושלים, מעורבבת עם מעט מים

2-3 כפות מחית שעועית או קטניה אחרת, מבושלת ומעורבבת היטב עם מעט מים

2-3 כפות טופו מעוך, מעורבב עם מעט מים

2-3 כפות קמח תפוחי אדמה מעורבב עם מעט מים

2-3 כפות חמאת בוטנים או טחינה גולמית, מעורבבת עם מעט מים

#### תערובות המתאימות למתכונים מתוקים

רבע כוס רסק תפוחי-עץ או פרי אחר

חצי בננה מרוסקת במעבד מזון או מעוכה

#### תערובות המתאימות גם למתכונים מלוחים וגם למתוקים

2 כפות קמח, כף וחצי שמן, חצי כפית אבקת אפייה ושתי כפות מים

2-3 כפות קורנפלור, מעורבב עם מעט מים

2 כפות פשתן טחון מעורבב במעט מים

## לא לדאוג: גם בלי מתכונים מיוחדים יש מה לאכול

הרבה טבעונים חדשים נכנסים ללחץ שאין מה לאכול וצריך לאכול טופו כל היום אחרת נגוע ברעב. במציאות הישראלית (ארץ זבת פירות, ירקות ואוכל כשר פרווה) זה לא עובד ככה, מאכלים רבים הם טבעוניים גם בלי שנצטרך לטבען אותם: כל סוגי הפירות והירקות, חיים או מבושלים, לחמים וקרקרים למיניהם, פסטה ברוטב עגבניות, פתיתים עם קטשופ, חומוס ופיתה, מג'דרה, קוסקוס עם מרק ירקות, אורז, ירקות מוקפצים, פיתה עם זעתר, פירות יבשים ואגוזים, פלאפל, טחינה, מרקים מסוגים רבים, תפוחי אדמה, צ'יפס, פירה, חמאת בוטנים, ריבה, חלבה, בורקס תפו"א / תרד / פטריות, שושי בלי דגים, סלטים מסוגים רבים של כל העדות, ממרחי חצילים, פסטו, פלפלים קלויים, שעועית אפויה ברוטב, אוכל מזרחי שנפוץ גם בגרסה נטולת הבשר-קובה פטריות וממולאים עם אורז (וגם מאכלי חג כמו ספינג' ומופלטה...), ג'חנון, מלאווח ואפילו סוגים שונים של חטיפים קנויים, עוגיות קנויות, ופלים, דגני בוקר, כדורי שוקולד, גלידות, קרטיבים, מיצים ועוד...

### "תחליפים" זאת צורת מחשבה זמנית

אחרי שראינו שיש מה לאכול, אפשר לנסות כל מיני מוצרים מוכנים: מוצרי טבע דלי (פירוט באתר שלהם), גבינה צהובה של טופו יפני, גבינות טופוטי (כדאי לתבל אותן ולהוסיף תוספות), חטיפי כרובית וברוקולי וטחון מן הצומח של טבעול, ביסבולים, מוצרי אלפרו / ואלסויה למיניהם (שמנת צמחית, מעדנים, שוקו, מקיאטו), מוצרי אורגניקלי, מיוז טבעוני של חברות שונות, ממרחי אגוזים של בראשית, ממרח שוקולד של הרדוף / basics וכמובן חלבים צמחיים שונים - סויה (יש גם קרם סויה לקפה של תנובה), שקדים, שיבולת שועל, כוסמין, אורז וכו'. כדאי להתנסות בסוגים שונים של חברות שונות ולגלות מה אתם אוהבים.

מוצרים מוכנים יכולים להיות פתרון לשעת צרה. למשל, כשאין זמן ורוצים לארגן ארוחה במהירות, בורגר של טבע דלי בפיתה עם קטשופ, חסה ועגבניה יכול להיות רעיון טוב. אבל - רוב התחליפים המוכנים הם יקרים והרבה מהם גם לא בריאים במיוחד, ובשלב מסוים רוב הטבעונים מפסיקים להתבסס עליהם לאחר שהכירו את עולם המאכלים הטבעיים מהצומח ואין להם צורך יותר בתחליפים בכל ארוחה. מי שרגיל לשתות שוקו מחלב פרה כל יום יכול בהחלט לשתות שוקו סויה או אורז בתור שלב מעבר, אבל בסופו של תהליך כדאי לעבור להתבסס על אוכל אמיתי - פירות, ירקות, עלים ירוקים ואגוזים - ולהפסיק לחפש מוצרים שמזכירים לנו את הג'אנק שאכלנו כקרניסטים (זה תקף גם לגבי המתכונים שבקובץ הזה).

### ירקות ופירות הם לא האויב

בשביל ליהנות מהמתכונים בקובץ הזה בלי רגשות אשם, חייבים לאכול המון ירקות ופירות. אין דרך להתחמק מזה. אני ממליצה על תזונה שרובה מורכב מפירות וירקות חיים. יתרון ברור של תזונה כזו הוא שלא צריך לחשוש מהשמנה או לפחד מאוכל פחות בריא כשמתחשק לאכול אותו מדי פעם. בכל מקרה ובכל בית, כל ארוחה יכולה להיפתח בסלט ענק עם כמה שיותר סוגים של ירקות, עלים ירוקים ונבטים (כמה זה ענק? כמות שנהוג להכין לכמות כפולה או משולשת של אנשים). אין מי שלא ירוויח מזה.

כדאי שתמיד יהיו בבית המון ירקות, עלים ירוקים ופירות העונה יפים ובשלים (שימו לב שאתם באמת אוכלים פירות בשלים. רוב האנשים לא יודעים לזהות פרי בשל, נוהגים לאכול פירות בוסר וסובלים משלל תופעות. כדי להימנע מפירות לא ראויים לאכילה קונים פירות בעונה האמיתית שלהם, לא העונה בסופר, ולא לפנייה או אחריה ולא מתפשרים על פירות בוסר – כמו למשל אפרסק או אבוקדו קשה, בננה שהיא לא צהובה ומנומרת מאד, קלמנטינה לא כתומה...).

בנוסף לירקות ופירות, טוב שיהיו בבית גם אגוזים מכל הסוגים ותמרים איכותיים כשרוצים לנשנש.

## לקרוא וללמוד

יש הרבה טעויות נפוצות שכמעט כולנו עשינו - גבינה צהובה עם קזאין, חרם על תנובה וקנייה מאלפרו למרות שגם היא חלק ממעצמת חלב, מוצרים עם אלבומין, ג'לטין, לנולין וכו'. טוב לחפש מידע באינטרנט וגם להיות בקשר עם טבעונים ותיקים (טבעונים הם עם שמאד אוהב לייעץ).

## אתרי מתכונים יש בשפע

יש המון מתכונים טבעוניים ברשת בעברית, באנגלית יש אינסוף, חלקם מצוינים וחלקם ממש לא. לא לסמוך על כל מתכון שנכתב עליו שהוא נפלא, תמיד לקרוא את המתכון ולבדוק אם נשמע הגיוני וטעים. אם יצא טוב- מעולה, אם לא- לא להתייאש! קל לשכוח שגם לפני שהיינו טבעונים לפעמים נפלנו על מתכונים לא מוצלחים...

מעט דוגמאות לאתרי מתכונים טבעוניים מצוינים ומומלצים בעברית, מהם לקוחים חלק מהמתכונים בקובץ הזה (יש עוד המון ונפתחים חדשים כל הזמן):

[לא על החסה לבדה / נופר יערי](#)

[שחר שילוח](#)

[אנונימוס](#)

[בעיקר מתוק / גלעד איילון](#)

[טבעוניות נהנות יותר / אורי שביט](#)

[מתכונים בריאים / נטלי שוינקלשטיין](#)

[נטלי הולדינג](#)

[סיו-פוד / סיון מאירי](#)

[טבעונאות](#)

[קבוצה בפייסבוק למתכונים טבעוניים והתייעצויות](#)

## טיפים כלליים וחשובים מאד למתחילים ומתקדמים

- מכירים את זה שעוגה לא מוכנה מבפנים אבל כבר נשרפת למעלה? הטיפ הבא הוא בשבילכם: בעוגות ופשטידות, אם רוצים שייאפה מלמטה אבל לא יישרף למעלה מכסים בנייר אלומיניום באופן רופף (כלומר, פשוט מניחים מעל התבנית) כמה דקות לפני סוף האפייה, ומשאירים מכוסה גם אחרי שמוציאים מהתנור כדי שכל האדים ייספגו וייצא עסיסי. מנגבים את הטיפות שמצטברות על הכיסוי מבפנים כי אנחנו רוצים עוגה שספגה אדים, לא עוגה שירד עליה גשם.
- לא מנסים מתכון חדש בפעם הראשונה כשיש אורחים או כשצריך להרשים מישהו. תמיד מנסים מראש ולאורחים לא טבעונים מכינים רק מתכונים שאתם בטוחים שיצליחו.
- לפני שמתחילים לעבוד לפי מתכון, קוראים אותו מההתחלה עד הסוף ומוודאים שלא חסרים לנו מצרכים וגם שהבנו במאה אחוז מה עושים בכל שלב.
- רוב העוגיות מתקשות מחוץ לתנור אז צריך להוציא אותן רכות. עוגיות לא מניחים בקופסה סגורה עד שהן מתקררות לחלוטין. אוכלים אותן רק אחרי שהתקררו והתמצקו לגמרי.
- לא פורסים עוגה כשהיא חמה.
- אם לא יודעים מה ההבדל בין בלנדר, מיקסר ומעבד מזון, כמה מ"ל יש בכוס, איך יודעים שתבשיל מוכן או מה ההבדל בין שמנת לבישול לשמנת מתוקה – לא מנחשים, שואלים מישהו שמבין או את גוגל. לשאל זה לא מביך, אבל לנחש לא נכון זה כן...
- תמיד כדאי לקרוא רכיבים של מוצרים, גם למען הטבעונות אבל גם כדי לדעת מה אנחנו מכניסים לגוף. כדאי לבדוק מה ההבדל בין מוצרים שונים על המדף, למשל: יש אבקת מרק טבעונית בטעם עוף עם מונוסודיום גלוטמט, ויש כזו בלי, אז ברור שאותה נעדיף (ואם יוצאים מהסופר ומשיגים אחת טבעית, עדיף עוד יותר).
- כשמכינים אוכל טבעוני לאנשים לא טבעונים שצריך להרשים, במיוחד כאלה שמתנגדים לרעיון, לא מכינים אוכל שמבוסס על סויה באופן מובהק אלא אם אתם יודעים שהם אוהבים את זה. כלומר, מה לא? אוכל עם טופו, פתיתי שפע, שבבי סויה או טחון מן הצומח, פיצה עם גבינת סויה (תקף גם לגבינה הג'אנקית לפיצה בקובץ הזה), מאכל עם חלב סויה מורגש, טופוטי בתור ממרח וכו' (טופוטי בפשטידות, עוגות ושאר מאפים הוא לא מורגש ולכן אין לקרניסטים בעיה איתו כל עוד לא מודיעים להם על קיומו).
- צריך לדעת איך להציג אוכל טבעוני לאנשים לא טבעונים, כדי שלא ישוו אותו לגרסה הלא-טבעונית שהם רגילים אליה ויוכלו ליהנות ממנו כמו שהוא בלי דעה קדומה: לפיצה בלי גבינה (ועם הרבה תוספות) נקרא "פוקצה", לגבינת קשיו, גבינת שקדים או כבד קצוץ בכאילו נקרא "ממרח אגוזים", לבורגר נקרא "לביבה" או "קציצה" וכן הלאה.
- טחינה קונים רק משומשום מלא. כדאי לקנות טחינה המכילה מעל 800 מ"ג סידן במאה גרם. לכל אחד יש טחינה שהוא אוהב, והמתכון הכי קל: מערבבים טחינה מלאה עם המון לימון לימון סחוט טרי (במסחטת לימון שמסננת גרעינים, או ידנית אם התברכתם בכישרון) ומוסיפים מים קרים בהדרגה, עד למרקם נוח אבל לא מימי. אפשר להוסיף שום כתוש, מלח ופטרזיליה קצוצה דק.
- כדאי לנסות פסטה וקוסקוס מלאים ואורז מלא או אורז אדום.
- עוד יתרון למטבח הטבעוני: מותר לטעום הכל לפני האפייה או הבישול כי אין ביצים ולכן אין גם סלמונלה...

- במקום תבניות חד פעמיות מאלומיניום, השתמשו בתבניות חד פעמיות מקרטון. הן גם יפות וגם ידידותיות לסביבה.

- מתכון לסבל: לאכול פירות לאחר ארוחה רגילה. פירות הם לא קינוח, אלא ארוחה בפני עצמה.

- פשתן טחון שומרים בפריזר לאחר הפתיחה.

- הנבטה זה כיף! הדרכות פשוטות יש באינטרנט.

- הטיפ שמונע הכי הרבה עוגמת נפש - עדיף כמה שפחות לנסות לטבען מתכונים, וכמה שיותר לנסות מתכונים טבעוניים ועדיף כאלה שמצורפות אליהם תמונות יפות של המאכל. בכל זאת צריך לזכור לבדוק האם המתכון נראה לנו הגיוני (הכנתי פעם מאפינס שוקולד עם הרבה מלח – היה כתוב "לא לפחד!" אז לא פחדתי – ולמרבה הפלא יצאו מאפינס שוקולד מלוחים...) וכדאי גם להיצמד למקור שיש לכם ניסיון חיובי עם המתכונים שלו.

## הערות בנוגע למתכונים בקובץ הזה

- בכל פעם שכתוב במתכון "כוס" הכוונה לכוס מידה של 200 מ"ל. כשכתוב "כף" או "כפית" הכוונה לכף רגילה או כפית רגילה בנפח ממוצע (כלומר לא שטוחה מדי, לא גדולה באופן מיוחד וכו'), אלא במתכונים הכוללים שמרים, אז כדאי מאד להשתמש בכפות מידה מדויקות לאפיייה.

- בכל פעם שכתוב במתכון "חלב סויה רגיל", הכוונה לחלב סויה סטנדרטי או מועשר (שניהם ממותקים) של תנובה או אלפרו, לא לייט, לא נטול סוכר ומלח ולא כל גרסה אחרת (שהיא דלה יותר ולכן לא מתאימה). חלב של חברות אחרות עלול לא להשתלב מבחינת טעם (או חוסר טעם) או מרקם. כך גם לגבי סוגי חלב צמחי אחרים (אורז, כוסמין, שיבולת שועל, שקדים וכו'). כמוכן שבכל זאת ניתן לנסות, אבל אני לא מבטיחה שייצא טוב.

## הערה בנוגע לקרדיטים

המתכונים בקובץ זה מובאים ממקורות שונים, את רובם הגדול שינינו ואת חלקם המצאנו או הרכבנו ממתכונים אחרים. את התמונות אני צילמתי. אם כתוב בסוגריים ליד כותרת של מתכון שם של אדם הכוונה היא שהקרדיט שייך לו, אבל יש לקחת בחשבון שמתכונים רבים שונו על ידינו לפי הנסיון שלנו, ולכן **אם אהבתם את המתכון - התודות לבשלת המקורי בסוגריים, ואם לא אהבתם – תאשימו אותנו.** אספנו מתכונים במשך זמן רב ולצערי כמה קרדיטים אבדו בדרך (העתקתי אותם לשימוש משפחתי ולא ידעתי שבסוף ייצא מהם קובץ שיופץ הלאה...). לכן, קודם כל אני מתנצלת אם פגעתי בזכויות של מישהו, ובבקשה אם אתם מזהים מתכון של אדם מסוים ולא נתתי לו קרדיט, כתבו לי למייל ממנו שלחתי את הקובץ ואוסיף את הקרדיט לגרסה הבאה של הקובץ הזה, אותה אפיץ בהמשך עם תוספות. אני ומשפחתי לא לוקחים קרדיט על שום דבר, נשמח אם תפיצו את הקובץ הזה הלאה למי שמבקש.

**בהצלחה ובתיאבון!**

# תוכן עניינים

## לארוחה

10	מרק כתום עם חלב קוקוס
10	פשטידת ירקות
11	שניצל תירס
11	חטיפי ברוקולי אפויים
12	בית לזית
12	פלחי תפוחי אדמה בתנור
13	פשטידת ברוקולי וכרובית
13	פיצה
16	גבינת פטה שקדים
16	ממרח קשיו
17	בורקס פיצה
17	בורקס טופו
17	בורקס תפוחי אדמה
17	בורקס פטריות
18	לזניה ב-5 דקות
19	מרק עגבניות
19	קישואים נוסח בולוניה
19	כרובית וברוקולי עם מיונז
20	רוטב שמנת ופטריות לפסטה
20	רוטב עגבניות בסיסי לפסטה
20	רוטב רוזה קל לפסטה
20	בטטות ברוטב צ'ילי מתוק
21	קניידלעך
21	לחמניות פסח
21	קציצות סויה
22	כבד קצוץ בכאילו – ממרח אגוזים
22	סלט תפוחי אדמה ומיונז
22	חרוסת אשכנזית-ייקית
22	שניצל סויה
23	נודלס וירקות מוקפצים
23	קציצות עם פתיתים
24	אורז צבעוני

24	רוטב בולונז
24	תבשיל קינואה
25	סויארמה
25	חמאה נאה / מרגרינא
25	ממרח אפונה לימוני
25	מג'דרה
26	ירקות בתנור
27	קציצות עם שיבולת שועל
28	תבשיל פתיתי שפע
28	קוסקוס מרוקאי עם פירות יבשים
29	קיש ברוקולי / בטטה וכרובית
31	לביבות בטטה וכרובית
31	כרוב חמוץ-מתוק
31	שקשוקה
32	טופו וירקות עם אטריות אורז שחור
33	תפוחי אדמה מוקרמים בחלב קוקוס ותרד
33	ממרח פסטו ביתי
33	כדורי גבינת מקדמיה
33	סלט ורוד
34	אפונה בחלב קוקוס
34	פוקצ'ה בצל
34	פשטידת פסטו וירקות
35	מרק עדשים ובטטה
35	פסטת קישואים חיה ברוטב עגבניות
35	טפנד זיתים
36	חמוס מעדשים כתומות
36	תבשיל חצילים ועגבניות
36	פלפלת הונגרית לאומית
37	דייסת שיבולת שועל
37	דייסת סולת
38	דפי אורז מגולגלים עם אורז מלא וירקות
38	סלט שורשים ברוטב אסייתי
39	מרק קרם ברוקולי
39	חמוס בחמש דקות
40	מרק עדשים עשיר
40	מרק עדשים

41	פסטה עם ירקות על בסיס שמן זית ושום
41	מרק בטטה
42	קציצות שעועית
42	סלט קינואה, חמוציות ועשבי תיבול
43	ריזוטו פטריות ועגבניה פשוט
43	מוקפץ פשוט עם סייטן
43	לביבות תפוחי אדמה וירקות

## לקינוח

44	מאפינס תפוחים
44	פנקייקס
45	עוגיות שוקולד סדוקות
45	בלינצ'ס
46	פאי תות שדה
47	לחם מטוגן
47	עוגיות שיבולת שועל
47	קרם שניט
48	עוגת שוקולד
49	עוגת שוקולד
49	עוגיות חלבה עם פצפוצי שוקולד
50	עוגת שוקולד-קוקוס
50	חיתוכיות פצפוצי אורז, שוקולד וחלבה
51	עוגת לימון
51	עוגיות חמאת בוטנים
52	חטיף באונטי
53	פאי תפוחים
53	עוגת סולת
54	עוגת שמרים שוקולד
55	עוגת שמרים עם מילוי לבחירה (במקור סינרול של קרין גורן)
56	עוגת שוקולד עם מרכיב סודי
57	סינרול / עוגת שמרים שושנים קינמון
58	עוגת גבינה פירורים
58	חנוקאפקייקס - כמו סופגניות רק לא
59	עוגת שוקולד צ'יפס
59	כדורי תמרים ואגוזים
59	גליליות ממולאות בקצפת



60	עוגת מצות
60	מצה בריי
60	ממתקוקוס
61	פאדג' שוקולד נא
61	עוגת שוקולד, קצפת וג'לי
61	עוגיות שוקולד צ'יפס
62	אוזני המן / עוגיות מבצק פריך
62	מאפינס קוקוס
63	עוגת קרם ביסקוויטים
64	עוגת תפוחים וסילאן
64	חלב בננא
64	משקה אנרגיה תמרים-בננה
65	עוגת קצפת ואננס / תותים
65	עוגיות שוקולד צ'יפס
66	מופלטה
66	ספינג'
67	עוגה בחושה עם ריבה וקוקוס
67	עוגה בחושה עם פירות
68	עוגת דבש תמרים
68	עוגת גזר
69	סקונס
69	עוגת מייפל
70	גביניות
70	בצק סוכר לעניים
70	ממרח מתוק
70	יוגורט קשיו
71	גלידות בריאות מחומרים טבעיים

## מרק כתום עם חלב קוקוס (גיא רודובסקי)



- 3 בצלים גדולים קצוצים לקוביות
- 3 שיני שום קצוצות
- חצי ק"ג בטטות, קלופות וחתוכות גס
- חצי ק"ג גזרים, קלופים וחתוכים גס
- חצי ק"ג דלעת, קלופה וחתוכה גס
- חצי ג'ינג'ר טרי, קלוף וקצוץ
- פלפל שחור
- מלח
- אגוז מוסקט
- 1 פחית חלב קוקוס
- חצי כוס שמנת צמחית לבישול אלפרו / ואלסויה

בסיר גדול מאדים את הבצל והשום. מוסיפים את הירקות הכתומים ומאדים כ-4-5 דקות. מוסיפים את הג'ינג'ר והתבלינים ומוסיפים מים עד לכיסוי הירקות. מבשלים על אש נמוכה עד לריכוך הירקות, מצננים, מוציאים את הירקות וטוחנים במעבד מזון, ומוסיפים חזרה לנוזל שבישלנו איתו. מוסיפים את חלב הקוקוס והשמנת, מרתיחים ומבשלים על אש נמוכה עד להסמכת המרק. מתקנים תיבול לפי הצורך ומגישים.

## פשטידת ירקות

מגרדים בפומפיה (חורים גדולים) או במעבד מזון (עם דיסקת פומפיה, לא לרסק):



- 4 קישואים
- 2 גזרים
- 3 בצלים (או 2 גדולים)
- 1 תפוח אדמה

מערבבים עם:

- 1 וחצי כוס קמח תופח
- שלושת רבעי כוס שמן
- חצי כוס מים
- מלח, פלפל, אבקת מרק
- 6 כפות סולת מעורבבות עם 4 כפות מים
- לאקסטרה יציבות: 2 כפיות פשתן טחון

מכניסים לתנור. לקראת סוף האפייה, כשהחלק העליון כבר יבש והחלק הפנימי עוד רטוב, כדאי לכסות בנייר כסף באופן רופף ולאפות עוד כמה דקות כדי שיאפה מלמטה. היא רכה בהתחלה אבל מתקשה כשהיא מתקררת.

## **שניצל תירס** (נטענאלה)



שימורי תירס (550 גרם)

כף טחינה

2 כפות רוטב סויה

1/2 כוס פירורי לחם

3/4 כוס קמח לבן

לציפוי:

2 כפות גדושות קמח

בערך 1/2 כוס מים

כף רוטב סויה

פירורי לחם

לוקחים את שימורי התירס ומסננים מהמים. טוחנים כמות של 3/4 מהשימורים, ואת הרבע שנשאר משאירים גרגירים.

שמים בקערה את התירס הטחון, הגרגירים, 3/4 כוס קמח לבן, 1/2 כוס פירורי לחם. מערבבים ומוסיפים כף טחינה גולמית, 2 כפות סויה (אפשר יותר ואפשר פחות, עניין של טעם). מערבבים. לוקחים כמות של כף, יוצרים כדור ומועכים אותו (אבל לא יותר מדי). שמים בצלחת 2 כפות גדושות קמח ובערך חצי כוס מים ומערבבים לעיסה בלי גושים. מוסיפים כף סויה. בצלחת נוספת שמים פירורי לחם.

טובלים כל שניצל בדבק שיצרנו מקמח ומים ואז טובלים גם בפירורי הלחם. מחממים שמן במחבת. מניחים כמה שיותר שניצלים. שימו לב שמתחת לכל שניצל יש בועות שמן מתפצצות. אחרי שהשניצלים משחימים, הופכים אותם. אם כל השמן כבר נספג, מוסיפים עוד. אחרי שגם הצד השני השחים טוב, מוציאים את השניצלים לנייר סופג. אוכלים חם וקריספי, רצוי לא לשמור במקרר לאחר כך.

## **חטיפי ברוקולי אפויים** (Neomi Rumia Zabaky)



מאדים שני ראשי ברוקולי גדולים (או חצי שקית ברוקולי קפוא) עד שהם רכים.

מסננים, מצננים וחותרים לחתיכות קטנות בסכין או כותשים (למשל עם מועך פירה).

מגררים בפומפיה עם חורים קטנים שני תפוחים (השתמשו באחד חמוץ ואחד מתוק) קלופים.

קוצצים שני גבעולי בצל ירוק או מספר גבעולי עירית ומוסיפים לבלילה.

מוסיפים בערך שליש כוס שמן זית, מלח, פלפל ומעט אגוז מוסקט מגורר ומערבבים.

מוסיפים שני שליש כוס פירורי לחם ומערבבים.

יוצרים כדורים בקוטר 3 ס"מ בערך. כדאי להרטיב ידיים לפני גלגול הכדורים. מועכים בעדינות ומניחים על תבנית עם נייר אפיה. מכניסים לתנור חם מאוד, מוציאים כשהם משחימים קצת מלמעלה ומאוד מלמטה. אוכלים כמו שהם או עם לימון / טחינה / קטשופ / רוטב שאוהבים.

## **בית לזית** (גלעד איילון)

- 1 חבילה קטנה קמח תופח (350 גרם)
- 1 חבילה של "ממרח סויה תחליף שמנת" טופוטי (340 גרם)
- רבע כוס שמן זית
- 1 כפית מלח
- 1 כף עלי טימין טריים (לא חובה)
- רבע כוס מים
- כף זעתר
- 2 כפות פסטו (ביתי או קנוי)
- זיתים ירוקים מחורצים
- שומשום / קצח / גם וגם לפיזור למעלה

מחממים תנור לחום גבוה – 200 מעלות.  
מערבבים את כל המרכיבים (מלבד הזיתים למילוי והשומשום / קצח לקישוט) בקערה אחת עד שנוצרת עיסה אחידה, רכה ושמונית אבל נוחה לעבודה. את הקמח אפשר לנפות כדי שיהיה אוורירי יותר.  
מרטיבים את הידיים, לוקחים כדור קטן של בצק, שמים את הזית במרכז וסוגרים עליו את הבצק. מהדקים ומגלגלים לכדור. מסדרים את הכדורים בתבנית ומפזרים מעל שומשום וקצח.  
מכניסים לתנור ל-20 דקות או עד שהכדורים מתחילים להזהיב.

## **פלחי תפוחי אדמה בתנור** (אלי לנדאו)

- 4 כפות גדושות פירורי לחם
- ענף קטן רוזמרין טרי ו-3 עלי מרווה טריים
- את הרוזמרין והמרווה אפשר להחליף בכף פפריקה (מתוקה או חריפה, בהתאם להעדפה)
- פלפל שחור גרוס גס
- שמן זית
- כף קמח
- קילו תפוחי אדמה (עדיף אדומי קליפה, לא חובה), קלופים, חתוכים לאורכם לפלחים עבים
- מלח להגשה אם יש צורך

מחממים תנור לחום גבוה (כ-200 מעלות).  
מכניסים לבלנדר את פירורי הלחם, הרוזמרין, המרווה וכפית פלפל שחור ומעבדים לשניות מספר עד שהעלים נקצצים והתערובת ריחנית, או לחלופין: מערבבים את פירורי הלחם, הפפריקה וכפית פלפל שחור. שמים על האש סיר גדול עם מים ומביאים לרתיחה.  
יוצקים למים כף שמן זית וכף קמח ומערבבים (את הקמח כדאי להמיס קודם בקערית עם מים חמים, אחרת ייווצרו גושים). מוסיפים את תפוחי האדמה ומבשלים ארבע דקות. מסננים את תפוחי האדמה ומערבבים אותם בקערה עם תערובת פירורי הלחם ומעט שמן זית. מעבירים לתבנית בינונית, מכוסה בנייר אפייה.  
אופים כחצי שעה עד שעה (תלוי בעוצמת התנור) או עד שתפוחי האדמה שחומים ויש ריח טוב במטבח.  
במהלך האפייה פותחים מדי פעם את דלת התנור ומערבבים את תפוחי האדמה. בוזקים מעט מלח בהגשה (אם מכינים עם פפריקה אין צורך במלח).

## פשטידת ברוקולי וכרובית

לבשל כרובית בינונית, ברוקולי (ראש אחד אם קונים טרי, שליש חבילה אם קונים קפוא) ותפוח אדמה אחד עד שמתרכך.



למעוך במועך פירה ולהוסיף:

4 כפות קמח תופח

4 כפות מיונז טופו

6 כפות סולת ו-2 כפות פשתן טחון מעורבבות עם 4 כפות מים

תבלינים - מלח, פלפל, אבקת מרק

לאפות עד שמשחים מעט.

לקראת סוף האפייה כדאי לכסות בנייר כסף באופן רופף כדי שיאפה מלמטה. היא מתקשה עוד קצת מבפנים אחרי שמוציאים מהתנור.

## פיצה

### הבצק:

חצי ק"ג קמח רגיל (4 כוסות)

שקית שמרים יבשים

קורט סוכר

חצי כפית שטוחה מלח

2-3 כפות שמן

כוס וחצי מים פושרים

מערבבים בקערה, מכסים את הקערה בשקית ניילון, מחכים עד שיתפח (לפחות חצי שעה, עדיף שעה אם יש סבלנות), משטחים בתבנית על נייר אפייה / תבנית משומנת.

### הרוטב:

אפשר להשתמש בקטשופ או ברוטב עגבניות לפסטה מוכן מצנצנת, או להכין רוטב פשוט:

בצל

2 כפות שמן זית

3 שיני שום

עגבנייה

100 גרם רסק עגבניות (קופסה קטנה)

חצי כוס מים

חצי כפית מלח

רבע כפית פלפל שחור

כפית אורגנו / בזיליקום יבש

קוצצים את הבצל ומטגנים בשמן עד להזהבה, פורסים את השום וקוצצים את העגבנייה, מוסיפים למחבת ומטגנים תוך כדי ערבוב כ-3 דקות. מוסיפים את רסק העגבניות, המים והתבלינים, מערבבים ומטגנים כ-5 דקות, עד לקבלת רוטב סמיך.

## הגבינה:

אפשר לוותר על גבינה ולשים המון תוספות במקום, או לקצוץ גבינה צהובה טבעונית קנויה (ללא קזאין) או להכין גבינה לפי אחת האפשרויות:

### **1. גבינת קשיו (אמנון יונש)**

כוס קשיו טבעי (לא קלוי ולא מומלח)

1/3 כפית אבקת שום (או מעט שום טרי כתוש לפי הטעם)

1/2 כפית מלח

2 כפות מיץ לימון

כף עד כף וחצי שמרי בירה (להשיג בחנויות טבע)

2 כפות שבבי בצל מיובש

1/4 כוס שמן זית

כוס מים

טוחנים את הקשיו עם כמחצית מהמים בבלנדר או במעבד מזון, עד לקבלת עיסה אחידה. מוסיפים את המים הנותרים ושאר המצרכים פרט לשמן וממשיכים לערבול. מוסיפים את השמן, תוך כדי ערבול במהירות גבוהה, עד למרקם חלק לגמרי. אם צריך אפשר לתקן טעמים או מרקם בהוספת מעט מים, שמן או תיבול. מורחים על הפיצה שכבה דקה. משתלב מצוין עם מעט פטה שקדים אפויה מפוררת מעל, בתור גבינה מלוחה. במה שנשאר ניתן להשתמש כממרח, למילוי טוסט או כמטבל קר או חם (לאחר חימום קל), או לשמור במקרר לפיצה הבאה.

### **2. גבינת שקדים (נופר יערי)**

לפי מתכון הפטה שקדים בעמוד 16, עם קצת יותר מים, בלי לשים בחיתול בד ובלי לאפות. מורחים על הפיצה שכבה דקה.

### 3. גבינה ג'אנקית (פחות מומלץ, רק למתעקשים)

שליש כוס שמן "זיתולה" (או שילוב לפי טעמכם של שמן זית ושמן קנולה)

1/4 כוס קמח לבן רגיל

1 + 3/4 כוסות מים רותחים מהקומקום

3/4 כפית מלח

1 כף רוטב סויה

2 שיני שום כתושות

קורט כורכום

קצת יותר מחצי כוס (לפי הטעם) שמרי בירה באבקה (להשיג בחנויות טבע)

מחממים את השמן בסיר בינוני על אש נמוכה, מוסיפים את הקמח ומערבבים. מגבירים את האש לבינונית וממשיכים לערבב עד למרקם חלק, כשהתבשיל מבעבע קצת.

מוסיפים את המים הרותחים, המלח, רוטב הסויה, השום והכורכום ומערבבים היטב. ממשיכים לבשל על האש הבינונית עד שמסמיך ומבעבע. מוסיפים את שמרי הבירה, מערבבים היטב לכמה שניות עד שמבעבע ומכבים את האש. מוזגים על הפיצה שכבה דקה. לא משתמשים בכל הכמות אם יוצא יותר מדי.

#### תוספות:

אם הכנתם פיצה עם גבינת קשיו או גבינה ג'אנקית, מומלץ להוסיף גבינת פטה שקדים אפוייה (מתכון בעמוד הבא) מפוררת מעל, בתור גבינה מלוחה.

בנוסף לפטה שקדים, כדאי לשים הרבה תוספות בנדיבות.

הצעות: זיתים ירוקים ושחורים, פרוסות פטריות טריות, פרוסות עגבניה, פרוסות בצל, גרגרי תירס, חצילים, פלפל ואפילו בטטה.



## **גבינת פטה שקדים (נופר יערי, במקור Maple Spice)**

כוס וחצי (או פחות) שקדים טחונים (שקדים קלופים לא קלויים טחונים לאבקה, קונים בחבילה או לפי משקל)  
1/2 כוס מים  
1/4 כוס מיץ לימון טרי  
3 כפות שמן זית  
שן שום כתושה  
כפית מלח

שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטחונים מספר דקות, עד שהעיסה הופכת משחתית. את התערובת מעבירים לחיתול בד, חתיכה ממפת אל-בד חד פעמית או בד גאזה (3 שכבות) וקושרים מלמעלה צמוד לגבינה (עם גומיה או חוט), כך שתתקבל צורה עגלגלה. שמים את הבד/חיתול במסננת ואת המסננת על קערה, ומכניסים למקרר לכ-12 שעות. אחרי 12 שעות מחממים תנור ל-180 מעלות. מוציאים את תבנית התנור ומניחים עליה נייר אפייה. מוציאים את הגבינה מהמקרר, פותחים את הקשר והבד והופכים את הגבינה אל התבנית כך שהצד החלק והיפה למעלה. אופים את הגבינה עד להזהבה ותחילת התבקעות. מניחים לגבינה להצטנן, ואז שומרים בקופסה אטומה במקרר. עם הגבינה הזו אפשר לעשות כל מיני דברים: למרוח אותה על קרקר או בסנדוויץ' עם ירקות, להוסיף אותה למאפים כמילוי או תוספת למילוי, לקשט סלט, פשטידה או לזניה או לפורר מעל פיצה כמו גבינה מלוחה.

## **ממרח קשיו**

הבסיס:  
קשיו טבעי (לא קלוי, לא מומלח)  
מים (עד גובה הקשיו בכלי)  
מלח

שמים את הקשיו במעבד מזון. ממלאים מים עד גובה הקשיו, טחונים המון ומוסיפים מלח לפי הטעם. הצעות לתוספות שטחונים יחד עם המתכון הבסיסי (לא לשים הכל ביחד):

שום  
שמן זית  
אורגנו  
עירית  
שמיר  
רוזמרין  
בזיליקום  
קצח  
עגבניות מיובשות  
זיתים / טפנד זיתים / גם וגם + מעט שמן זית (יוצא ממרח זיתים)  
תערובת תיבול זעתר

אפשר למרוח על לחם, לטבול ירקות או קרקרים, לאכול עם סלט או להשתמש במקום גבינה במאפים מלוחים. אם המרקם מימי מדי ורוצים לשדרג, אפשר לשים בבד חיתול, לקשור בחוט ולהניח במסננת מעל קערה במקרר ל-12 שעות.



## **בורקס פיצה** (במקור עמי פומרנץ - משהו דוב)

**הבצק:** בצק עלים מופשר  
**הרוטב:** אפשר להשתמש ברוטב עגבניות לפסטה מוכן מצנצנת או קטשופ, או להכין רוטב פשוט לפי המתכון בעמוד 13  
**הגבינה:** גבינת קשיו או גבינת שקדים לפי עמוד 14  
**תוספת:** טבעות זיתים ירוקים

מחממים תנור ל-180 מעלות. מרדדים מעט את בצק העלים. בעזרת כף מורחים את הרוטב על הבצק. משאירים פס לאורך הבצק פנוי מרוטב. מורחים את הגבינה (שכבה דקה) על הרוטב ומפזרים את הזיתים. מגלגלים בזירות את הבצק לנקניק ארוך מקצה אחד אל עבר הקצה הפנוי מרוטב. כשמסיימים לגלגל צובטים את קצה הנקניק כדי שהבצק לא יתפרק לנו באפיה. חותכים את גליל הבצק לחתיכות בעובי של סנטימטר וחצי-שניים. מניחים את החתיכות עם החתך כלפי התבנית ומשאירים מרווח בין בורקס לבורקס – הם תופחים מאד באפיה. מרססים בספריי שמן ואופים עד שהבורקס מזהיבים לטעמכם.

## **בורקס טופו** (אנונימוס)



400 גרם בצק עלים קפוא  
300 גרם טופו  
1 בצל בינוני קצוץ  
3 שיני שום קצוצות דק  
2 כפות רוטב סויה  
חצי כפית כמון  
חצי כפית אורגנו  
מלח לפי הטעם  
2 כפות שומשום

מפשירים מראש את הבצק בטמפרטורת החדר. מפוררים את הטופו בקערה בעזרת מזלג. מוסיפים את שאר החומרים פרט לשומשום ומערבבים היטב. חותכים את הבצק לריבועים. מניחים מעט מילוי על כל ריבוע, מקפלים לצורה שרוצים ומהדקים בקצוות. מניחים בתבנית, מורחים או מרססים מעט שמן מעל למראה מבריק ומפזרים את השומשום. אופים בחום בינוני עד להזהבה.

## **בורקס תפוחי אדמה**

פירה תפוחי אדמה, בצל קצוץ מטוגן, מלח, פלפל  
כמו מתכון בורקס הטופו, עם המילוי הזה: מבשלים תפוחי אדמה, מועכים לפירה, מוסיפים בצל קצוץ מטוגן, מתבלים.

## **בורקס פטריות**

1 בצל בינוני קצוץ, קופסת פטריות שמפיניון חתוכות לקוביות קטנות, מלח, פלפל  
כמו מתכון בורקס הטופו, עם המילוי הזה: מטגנים במעט שמן את הבצל הקצוץ, מוסיפים את הפטריות, מטגנים על אש קטנה במשך עשר דקות, מתבלים.

## **לזניה ב-5 דקות** (אסף מבורך)

1 חבילת דפי לזניה ללא בישול מוקדם  
כ-3 כוסות רוטב עגבניות איכותי לפסטה קנוי (אפשר להכין בבית, לפי המתכון בהמשך הדף)  
3 עגבניות אדומות ובשלות, פרוסות דק  
5 חופני ביבי תרד טרי  
כ-1 כוס גבינת קשיו לפי המתכון בעמוד 14  
קצת גבינת שקדים (ממתכון הפיצה בעמוד 14, ואם לא, אז פטה שקדים אפויה מעמוד 16)  
בצל פרוס דק  
טבעות זיתים  
שמן זית

מחממים תנור ל-180 מעלות.

משמנים את התבנית במעט שמן זית ומניחים שכבה של עלי לזניה, כך שיכסו את כל התחתית. בעזרת לקקן מורחים על גבי העלים שכבה של גבינת קשיו, מפזרים מעליה שכבה של עלי תרד קצוצים (התרד מאבד את הנפח באפיה) ויוצקים מעל רוטב עגבניות, שיכסה בשכבה דקה את כל שטח התבנית. מניחים מעל הרוטב שכבה נוספת של עלי לזניה, עליהם שכבת גבינת קשיו ועליה שכבת רוטב עגבניות. מרכיבים עוד שכבה של עלי לזניה, מעליהם מורחים גבינת שקדים נוזלית או מפזרים בנדיבות פטה שקדים ומניחים על הגבינה פרוסות דקות של עגבניה. מרכיבים עוד שכבה – עלי לזניה, גבינת קשיו, רוטב עגבניות ועכשיו מקשטים: מערבבים בקערית כף גבינת קשיו עם מים עד למרקם נוזלי, ו"מזלפים" על הלזניה. מפזרים בנדיבות בצל פרוס וטבעות זיתים ומפזרים אורגנו.

אופים כ-40 דקות. לקראת הסוף מכסים בנייר אלומיניום באופן רופף ואופים עד שכאשר נועצים מזלג במרכז הלזניה מרגישים שעלי הלזניה רכים ומוכנים לאכילה. משהים כ-10 דקות לפני ההגשה כדי שהלזניה תתייצב מעט. ככל שמחכים היא יוצאת יותר יציבה.

מתכון לרוטב עגבניות ביתי ללזניה:

בצל קטן  
שן שום גדולה  
קופסת עגבניות מרוסקות  
5 כפות רסק עגבניות  
רבע כוס בזיליקום טרי קצוץ או כף בזיליקום יבש  
רבע כוס פטרוזיליה קצוצה  
כפית אורגנו  
כף שמן זית  
מלח, פלפל

שמים את הבצל בסיר עם מעט מים ומאדים.

מוסיפים את השום, העגבניות, הרסק, התבלינים והשמן ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים כחצי שעה.

## מרק עגבניות

- 1 ק"ג עגבניות בשלות
- 1 בצל
- 2 כפות שמן זית
- מלח
- 100 גרם רסק עגבניות
- קורט פלפל לבן
- 1 כפית סוכר
- 2 כפות אורז
- 2 גבעולי ריחן טרי

חולטים את העגבניות כדקה במים רותחים. שוטפים במים קרים ומקלפים. מוציאים את הגרעינים וקוצצים את העגבניה.  
קולפים את הבצל וקוצצים. מטגנים בשמן בסיר בינוני על להבה נמוכה עד שמתרכך. מוסיפים את העגבניות ומעט מלח ומבשלים עד שהן רכות מאד.  
מרסקים במעבד מזון לתערובת חלקה ומחזירים לסיר. מוסיפים 3 כוסות מים ואת הרסק ומביאים לרתיחה.  
מבשלים על להבה נמוכה כ-10 דקות.  
מתבלים במלח, פלפל וסוכר. מוסיפים את האורז ומבשלים עוד כ-15 דקות עד שהאורז רך. אם המרק סמיך מדי, מדללים במים רותחים.  
להגשה, קוצצים עלי ריחן ומפזרים.

## קישואים נוסח בולוניה

- 4-5 קישואים גדולים או 6-8 קטנים
- 1 בצל גדול
- 3 כפות שמן
- חצי שקית "טחון מן הצומח"
- 2 שיני שום
- 1 כפית אבקת מרק בטעם עוף (לא חובה)
- רסק עגבניות
- פטרזיליה קצוצה עם כל הלב
- שמיר קצוץ כנ"ל

לטגן בצל בשמן. כשהזהיב להוסיף את הטחון ולערבב.  
לתבל בשום, אבקת מרק, מלח, פלפל, רסק עגבניות, פטרזיליה ושמיר.  
כעבור דקות אחדות להוסיף את הקישואים קלופים וחתוכים לפלחי אורך.  
לבשל על אש קטנה כשעה. אם רואים שזה הולך להיחרך כדאי להוסיף מעט מים. אוכלים עם פירה או חלה.



## כרובית וברוקולי עם מיונז

מבשלים מעט במים כרובית וברוקולי (עד שמזלג ננעץ אבל זה לא רך מאד). מסדרים בתבנית ומורחים מלמעלה מיונז טבעוני (מחנות טבע). מפזרים אבקת מרק בטעם עוף ואבקת מרק בצל ואופים.

## רוטב שמנת ופטריית לפסטה



מטגנים בצל עד להזהבה בשמן זיתולה (זית + קנולה, אפשר קנולה רגיל). מוסיפים פטריות שמפיניון טריות וחתוכות ומטגנים עד שמתרככות. מוסיפים שמנת לבישול אלפרו / ואלסויה, מלח, פלפל, אבקת מרק בטעם עוף ותיבולית שום ופטרוזיליה (או שום ופטרוזיליה טריים). לאחר הרתיחה מבשלים עוד מספר דקות על אש קטנה.

## רוטב עגבניות בסיסי לפסטה (פיליס גלזר)

2 כפות שמן זית  
2 בצלים קצוצים דק  
2 שיני שום כתושות  
קופסא גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות או קוביות  
1 קופסא קטנה של רסק עגבניות  
קורט סוכר  
מלח ופלפל  
1 כפית ריחן מיובש  
1 כפית פטרוזיליה מיובשת או כף טרייה, קצוצה

מטגנים את הבצלים בשמן עד שהם נעשים שקופים. מוסיפים את השום וממשיכים לטגן עוד דקה. מוסיפים את העגבניות המרוסקות או את קוביות העגבניות ברסק ואת כל יתר החומרים. מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים בסיר מכוסה כ-20 דקות.

## רוטב רוזה קל לפסטה

מטגנים בצל עד להזהבה בשמן זיתולה (זית + קנולה, אפשר קנולה רגיל). מוסיפים קופסת עגבניות מרוסקות (לא רסק עגבניות). מוסיפים שמנת לבישול אלפרו / ואלסויה (לא מיכל שלם, הרוטב צריך להיות ורוד), מלח, פלפל ותיבולית שום ופטרוזיליה (או שום ופטרוזיליה טריים). לאחר הרתיחה מבשלים עוד מספר דקות על אש קטנה.



## בטטות ברוטב צ'ילי מתוק (השף הלבן)

1 ק"ג בטטות קלופות (או לא) חתוכות לקוביות  
חצי כוס רוטב צ'ילי מתוק  
קורט מלח  
רבע כוס מים  
שמינית כוס שמן

מערבבים את כל מרכיבי המשרה ויוצקים על הבטטה. מערבבים, מכסים בנייר כסף באופן רופף ואופים בתנור ב-180 מעלות כ-40 דקות. מסירים את הכיסוי ואופים 10-15 דקות נוספות עד שמוכן.

## **קניידלעך** (נטלי שוינקלשטיין)



כוס קמח מצה  
כוס ורבע מים  
3 כפות קמח תפוח אדמה  
מלח ופלפל

לערבב את כל החומרים יחד עד לתערובת אחידה.  
לגלגל עיגולים בינוניים ולהכניס למקרר למשך חצי שעה.  
להרתיח מים, להכניס את הכדורים למשך 10 דקות ולהוריד מן האש.  
להכין מרק ירקות ולהגיש את הקניידלעך במרק.

## **לחמניות פסח**



מערבבים בקערית שלוש כפות פשתן טחון עם שבע כפות מים.  
מרתיחים בסיר:  
שתיים וחצי כוסות מים  
שלושת רבעי כוס שמן קנולה  
קורט מלח

מורידים מהאש ומוסיפים שתי כוסות קמח מצה. מערבבים היטב עד שהעיסה מתקררת.  
מוסיפים את הפשתן המעורבב במים, שתי כפות רסק תפוחים וחצי שקית אבקת אפייה ומערבבים היטב.  
יוצרים כדורים בידיים לחות ואופים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ב-180 מעלות עד שהלחמניות משחימות.  
הן מתקשות עוד קצת מבפנים אחרי שמוציאים מהתנור.

## **קציצות סויה**



כוס שבבי סויה  
חצי בצל גדול קצוץ דק  
קופסה קטנה רסק עגבניות  
שום, פטרוזיליה

אם רוצים כשר לפסח: חצי כוס קמח מצה, אם לא רוצים: חצי כוס פירורי לחם  
שלוש כפות פשתן טחון מעורבבות עם שלוש כפות מים  
מעט תפוח אדמה מבושל (או פירה)  
תבלינים לפי בחירה

מערבבים בקערית שלוש כפות פשתן טחון עם שלוש כפות מים.  
מטגנים בצל עם מעט שמן.

משרים בקערה במשך חמש דקות כוס שבבי סויה עם שתי כוסות מים רותחים.  
סוחטים היטב את שבבי הסויה במסננת עד שהמים יוצאים.  
מערבבים עם רסק עגבניות, שום ופטרוזיליה. מוסיפים את הבצל המטוגן.

שמים הכל במחבת ומערבבים מספר דקות כדי שהנוזלים יתאדו, ומסירים מהאש. מחזירים לקערה.  
מוסיפים חצי כוס קמח מצה / חצי כוס פירורי לחם, את הפשתן המעורבב במים ומעט תפוח אדמה מבושל  
מעוך. מערבבים היטב ומוסיפים תיבול לפי הטעם: פפריקה, בזיליקום, מלח, פלפל, אבקת מרק, אבקת שום,  
כמון...

יוצרים קציצות דחוסות ולא עבות ומטגנים משני הצדדים על אש בינונית עד שמשחים.

## **כבד קצוץ בכאילו – ממרח אגוזים**

150 גרם אגוזי מלך טחונים  
4-5 בצלים מטוגנים ומוזהבים (תלוי בגודל)  
1 קופסא אפונה ירוקה (בלי המים)  
מלח, פלפל שחור, מעט שמן  
טוחנים.

## **סלט תפוחי אדמה ומיונז**



לבשל תפוחי אדמה בקליפתם עד שיתרככו. לקלף, לחתוך לקוביות.  
להוסיף:  
1 קופסא אפונה עם גזר מסוננים  
מיונז טבעוני  
מלח  
מיץ לימון טרי  
קוביות מלפפונים חמוצים

## **חרוסת אשכנזית-ייקית**

תפוחים חמוצים/מתוקים (חצי חצי) מקולפים  
אגוזי מלך (אפשר גם קצת אגוזי פקאן)  
קינמון  
סוכר  
יין מתוק לקידוש  
את כל זה מקצצים היטב במעבד מזון.  
טועמים עד שמרגישים מספיק מכל המרכיבים נותני הטעם.

## **שניצל סויה**



קונים "סויה - בשר השדה" בתפזורת (לא באריזה) בצורת שניצל  
(יש למשל בעדן טבע מרקט).  
מבשלים במים רותחים שהומלחו בעדינות כ-10 דקות, עד שמתרכך.  
סוחטים בעדינות.  
משרים במרינדה של חצי כוס רוטב סויה וחצי כוס מים למשך מספר  
דקות. סוחטים שוב.  
יוצרים תערובת של 3 כפות גדושות קמח וחצי כוס מים בקערה.  
בקערה נוספת מערבבים פירורי לחם, מלח ופלפל (הכי טעים "פנקו" פירורי לחם יפניים)  
כל שניצל מצפים בדבק הקמח ומים, מגלגלים בפירורי הלחם ומטגנים בשמן כמו שניצל רגיל.  
אוכלים כשהם חמים וקריספיים ולא שומרים במקרר לאחר כך.



## **נודלס וירקות מוקפצים** (בישול זה קול)

2 בצלים ירוקים  
1 בצל קלוף  
1 גזר בינוני קלוף  
חצי פלפל אדום  
רבע ראש כרוב  
100 גרם נודלס ללא ביצים, למשל אטריות דלעת או תרד של Taste of Asia (לא אטריות אורז)  
4 כפות שמן

לרוטב:

שני שלישי כוס מים  
שני שלישי כף מרק עוף  
6 כפות רוטב סויה  
2 כפיות סוכר  
2 כפיות קורנפלור

חותכים את הירקות לרצועות דקות. מערבבים את כל חומרי הרוטב ומשאירים בקערה או בכוס עד לסיום הבישול. את הנודלס מכינים בסיר קטן לפי ההוראות. מוזגים לווק את השמן וכשהוא חם מטגנים את הבצלים תוך כדי ערבוב. כעבור דקה, מוסיפים את רצועות הגזר והפלפלים ומערבבים. כעבור שתי דקות נוספות, מוסיפים את הכרוב וממשיכים לערבב. אחרי עוד חמש דקות, שופכים לווק את הרוטב ששמרנו בצד, מבשלים כדקה עם הירקות ומוסיפים את הנודלס. מגישים בקערה או מגולגל בתוך דפי אורז (מרטיבים אותם מעט מתחת לברז, מניחים על צלחת וממלאים כמו עלי גפן).

## **קציצות עם פתיתים** (מטובען מבישול זה קול)



תפוח אדמה מבושל מעוך (פירה)  
3 כפיות פשתן טחון שעורבב בקערה נפרדת עם מעט מים  
3/4 כוס פתיתים  
חצי חבילת "טחון מן הצומח" של טבעול מופשר  
כפית מלח  
קורט כמון (או קצת יותר לפי הטעם)  
רבע כפית פלפל  
כף רוטב סויה  
תפוח אדמה קלוף וחתוך לפרוסות דקות  
צנצנת רוטב פסטה עם עשבי תיבול "שופרסל" למשל  
כוס וחצי מים  
כפית סוכר

שמים בקערה תפוח אדמה מבושל מעוך, פשתן, פתיתים, טחון, מלח, כמון, פלפל, רוטב סויה, וכף שמן. מערבבים לתערובת אחידה. יוצרים קציצות לא גדולות מדי ומניחים בצד. שופכים לקערה את רוטב הפסטה, המים והסוכר ומערבבים. בסיר בינוני לטגן במעט שמן את הקציצות כשתי דקות מכל צד. לשפוך עליהן את רוטב העגבניות ומעל לסדר את פרוסות תפוחי האדמה. מכסים את הסיר, מנמיכים את האש ומשאירים על אש קטנה בערך 20 דקות.

## אורז צבעוני



- 2 כוסות אורז פרסי שטוף היטב ומסונן
- 2 בצלים לבנים קצוצים
- 2 גזרים מגוררים גס
- 300 גרם דלעת מגוררת גס
- 1 פלפל חריף ירוק קטן קצוץ (לא חובה)
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
- 3 עגבניות חתוכות לקוביות
- מעט עירית קצוצה
- קורט תימין ורוזמרין יבשים
- קורט זנגביל טחון
- קורט אגוז מוסקט
- 1 כף רוטב צ'ילי מתוק
- 3 כוסות מים
- חצי כוס שמן זית + שמן קנולה (או "זיתולה")
- כף וחצי אבקת מרק בטעם עוף
- מלח, פלפל

בסיר בינוני מטגנים את הבצלים בתערובת השמן עד שמתחילים להזהיב. מוסיפים את הגזר ומטגנים עד שהשמן מתחיל לקבל גוון כתום. מוסיפים את הדלעת ומטגנים 3 דקות. אם יש צורך מוסיפים שמן. מוסיפים את הפלפלים ומטגנים עוד 3 דקות. מוסיפים את העגבניות, ממשיכים בטיגון ערבוב עוד מספר דקות ומוסיפים את העירית. מוסיפים את האורז, מערבבים היטב ומטגנים מעט. מוסיפים את יתר המרכיבים. מביאים לרתיחה ומורידים ללהבה נמוכה. מכסים ומבשלים 25 דקות.



## רוטב בולונז

מטגנים בצל ושום, מוסיפים "טחון מן הצומח" של טבעול ומערבבים, מוסיפים רסק עגבניות, מים ותבלינים לפי הטעם, פטרוזיליה ושלוק קטשופ.

## תבשיל קינואה (אלי שוקרון)

- 1 כוס קינואה
- 1.5 כוסות מים
- 3 כפות שמן זית
- 1 כרישה בינונית קצוצה
- 2 עלי סלק (מנגולד) קצוצים
- מלח ופלפל

לשטוף היטב את הקינואה מספר פעמים ולהניח בצד (אפשר במנפה של קמח) לחמם את השמן ולטגן את הכרישה ועלי הסלק במשך כ- 7 דקות, תוך ערבוב כל הזמן שלא יישרף. להוסיף את הקינואה, התבלינים והמים, להביא לרתיחה, לכסות את הסיר, להנמיך את האש ולהמשיך לבשל במשך כ- 18-20 דקות.



## **סויארמה**

קונים "סויה - בשר השדה" בתפזורת (לא באריזה) בצורת שווארמה (יש למשל בעדן טבע מרקט). מבשלים במים רותחים שהומלחו בעדינות כ-10 דקות, עד שמתרכך. סוחטים בעדינות.

מטגנים במחבת מעט בצל עד שמזהיב, מוסיפים את נתחי השווארמה, מוסיפים תבלין שווארמה (קונים אותו כמו שהוא - למשל "תערובת תיבול לשווארמה" ללא מונוסודיום גלוטמט של "תבליני טעם וריח") אם יש צורך אפשר להוסיף מלח. אוכלים בפיתה עם מה שאוהבים.

## **חמאה נאה / מרגרינא (אופק ואריקה - תבונא)**

שמן קוקוס ושמן זית כתית מעולה באותה כמות בערך (ככל שיותר שמן זית - ככה זה ימס מהר יותר) מלח טבעי לפי הטעם כדאי להוסיף לזה טעם - בצל ושום לפחות - ואפשר גם עירית ושמיר... חוץ מזה - אפשר קצת גזר מגורר בשביל צבע צהוב

בלנדר או כל מכשיר אחר לערבב הכל למרקם אחיד ולשים במקרר. זה יתקשה תוך שעה או פחות - להוציא לפני ההגשה ופשוט למרוח.

## **ממרח אפונה לימוני (עינת שגיא)**

כוס אפונה טרייה או קפואה מבושלת  
2 אגוזי מלך קצוצים (4 חצאים)  
מיץ סחוט מחצי לימון עסיסי במיוחד  
כף שמן זית  
מלח, פלפל  
טוחנים הכל במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד.

## **מג'דרה**

כוס עדשים ירוקות  
כוס אורז מלא  
בצל גדול

מרתחים את העדשים בסיר קטן עם קצת מים במשך 10 דקות. בסיר גדול מטגנים בצל קצוץ במעט שמן עד שמזהיב.

מוסיפים כוס אורז שטוף ומסונן. מסננים את העדשים ומוסיפים גם אותן וכן 3 כוסות מים ותבלינים: מלח, פלפל, אבקת מרק, כורכום.

מביאים לרתיחה. כשרותח מקטינים את האש ומבשלים על אש קטנה עם מכסה סגור כרבע שעה עד שכל המים נספגים. אם האורז עוד לא רך וכל המים נספגו, מוסיפים עוד מעט מים רותחים מהקומקום. לאחר סוף הבישול משאירים עם מכסה סגור עוד כמה דקות נוספות.

## ירקות בתנור (מאיה מרום - בצק אליים)

הכמות: מגש גדול, כ-4 מנות גדולות.

2 פלפלים אדומים בינוניים  
בצל סגול גדול  
סלסלת פטריות שמפיניון  
2-3 בטטות בינוניות  
8-10 שיני שום בקליפתן  
מלח גס ופלפל שחור  
4-5 כפות שמן זית  
טימין או רוזמרין (לא חייבים)  
ירקות נוספים אפשריים:  
חצילים, קישואים, עגבניות שרי, תפוחי אדמה, גזר ועוד.

### התכל"ס:

מחממים את התנור מראש לחום גבוה (220 מעלות). מכינים את הירקות ומניחים בתבנית גדולה: פלפלים ופטריות משאירים שלמים כמו שהם, בטטות פורסים דק, בצל חותכים לשישיות, שיני שום מניחים כמו שהן (לא מקולפות! עם הקליפה!), כרובית מפרידים לפרחים קטנים, קישואים וחצילים פורסים. מערבבים בקערה בעזרת הידיים את הירקות עם שמן זית, מלח גס ופלפל (אפשר גם טימין ורוזמרין), מעבירים לתנור וצולים כ-40 דקות. אחרי 20 דקות מומלץ לבדוק מה קורה ולהוציא את הפטריות שבדרך כלל מוכנות מהר מאוד. כל ירק שמוכן מוציאים אל תוך צלחת וממשיכים לצלות את השאר (הבטטות צריכות הכי הרבה זמן). נשמר במקרר לשלושה ימים.

### פירוט:

אוספים ירקות מרחבי המקרר, או קונים אצל הירקן. מבחינת הגיוון אפשר ממש להשתולל פה: פטריות שמפיניון, פטריות פורטובלו, פלפל אדום או גמבה, קישואים, בצל סגול (שעם הצלייה הופך להיות רך ומתקתק, מעדן ממש!), חצילים, בטטות, תפוחי אדמה, עגבניות שרי קטנות, אספרגוס, שיני שום (שצולים יחד עם הקליפה! תכף תבינו למה), גזר, דלעת, דלורית, כרובית, ועוד ועוד! הכל בהתאם לטעם שלכם ושל האורחים.

לפני שאתם מתחילים לטפל בירקות, הדליקו את התנור וחממו אותו מראש לחום גבוה – 220 מעלות (זה ייקח לו זמן).

חלק מהירקות דורשים טיפול קצת שונה מהאחרים: את הפלפל צריך לקלף בתום הבישול (יש טריק בהמשך), את הפטריות משאירים שלמות (הן מאוד מתכווצות בעת הצלייה, אז אפשר ממש להעמיס איתן, כי בסוף יוצאת כמות יותר קטנה משציפיתם), את הבטטות צריך לפרוס דק דק (זמן הבישול שלהם הוא הארוך מכולם והדקיקות של הפרוסות תפצה על זה קצת כי הן יהיו מוכנות מהר יותר).

את שיני השום משאירים כפי שהן, עטופות בקליפתן. במהלך הצלייה בשר השום ממש "יתאדה" בתוך הקליפה ויהפוך להיות רך, מתקתק, ומדהים בטעמו. את התוצר הסופי מקווצצים בין האצבעות עד שהבשר "נשפך" ממנו החוצה ומורחים על שאר הירקות, או על פוקצ'ה. לא תאמינו איזה טעם משגע יש לזה. שמעתי על שפים שמרתיחים את שיני השום השלמות יחד עם המים של הפסטה המתבשלת, ואת תוכנם הרך הם סוחטים החוצה ישר אל תוך הצלחת ומערבבים עם הפסטה והרוטב.

אז כמו שאמרנו, את הפטריות משאירים שלמות, או שחוצים אותן בשלמותן לשתיים. גם את הפלפלים משאירים שלמים בתבנית (לא חותכים!) ממש כמו שהבאתם מהחנות ככה הניחו אותם בתבנית) כדי להקל

את מלאכת הקילוף. את הבצל הסגול חותכים לשישיות או שמיניות ואת הבטטה פורסים דק דק. אם אתם משתמשים בקישוא, פרסו אותו לפרוסות בינוניות, וכרובית יש להפריד לפרחים קטנים יותר לפני שצולים אותה.

מערבבים בקערה בעזרת הידיים את הירקות עם שמן זית, מלח גס ופלפל (אפשר גם טימין ורוזמרין. את שניהם, אגב, אפשר להפריד מהגבעול מאוד בקלות אם תחזיקו את הקצה העליון, הרחוק מאיפה שהשורש היה, ביד אחת, תצמידו שתי אצבעות ו"תסיעו" אותן צמוד לגבעול לכיוון ההפוך מכיוון הגדילה. העלעלים ייפרדו בשניות והגבעול העבה והמריר ישאר שלם בידכם). את כל הירקות מניחים יחד בתבנית גדולה.

אופים את הירקות בתנור החם מאוד עד שהם מתרככים מבפנים, וקריספיים מבחוץ. לחלק מהירקות זמן אפייה שונה מהאחרים, ולכן מומלץ לפתוח ולהציץ אחרי 20 דקות של אפייה ולראות מה צריך לצאת החוצה. הפטריות בדרך כלל מוכנות מאוד מהר (הן מתכווצות, מתקמטות קצת, ונהיות שחומות ועסיסיות). הפלפלים מוכנים כשהם מקומטים ומעט שרופים (רק מעט, לא שחורים לגמרי). הבצלים מוכנים כשהם מקומטים, מבריקים, ושחומים בקצוות. הבטטות בדרך כלל יישארו אחרונות בתנור (הן צריכות הכי הרבה אפייה). אפשר להשאיר גם את השום עד הסוף כדי שייקבל צלייה טובה.

כשהפלפלים יוצאים מהתנור, מעבירים אותם מיד בשלמותם לשקית ניילון קטנה של סנדוויצ'ים וקושרים את הקצה. שימו לב שהפלפלים תפוחים וברגע שהם מתקררים יוצא מהם כל האוויר. השקית בינתיים מתמלאת אדים, והפלפל יזיע מאוד. צריך לתת לו 5 דקות בתוך הסאונה הזו, ואחר כך אפשר לקלף אותו מאוד בקלות (הקליפה ממש נושרת ממנו). מומלץ לפרוס אותו לפרוסות קטנות יותר לפני ההגשה. הפלפל מוצלח במיוחד בסנדוויצ'ים עם גבינה (למשל פטה שקדים מעמוד 16).

את הירקות אפשר להניח בקופסה אטומה במקרר ולשמור כשלושה ימים. ערבבו אותם אל תוך סלט, הניחו בתוך סנדוויץ לשדרוג מפתיע, או פשוט זללו אותם ישירות מהצלחת.

## **קציצות עם שיבולת שועל**

4 גזרים בינוניים קלופים  
2 קישואים בינוניים קלופים  
2 שיני שום גדולות כתושות  
2 כוסות שיבולת שועל מלאה  
4-6 כפות טחינה גולמית  
תבלינים

מגרדים את הגזרים והקישואים בפומפיה או במעבד מזון (בעזרת דיסקת הפומפיה הדקה, לא לרסק). מוסיפים את השום, שתי כוסות שיבולת שועל ומערבבים. מערבבים את הטחינה טוב בקופסה ומוסיפים 4 כפות ראשונות. מערבבים היטב את התערובת ורואים האם העיסה מספיק דביקה. במידה ולא, מוסיפים עוד כף ומערבבים (עד 6 כפות סה"כ). מוסיפים תבלינים לפי הטעם (למשל מלח, פלפל, אגוז מוסקט, עשבי תיבול שאוהבים) ומערבבים. (בשביל לחסוך את הערבובים הקשים ולהבטיח שהתערובת תצא אחידה והירקות יהיו קצוצים מספיק דק, לאחר ערבוב לא יסודי עם כף אפשר להעביר לכמה שניות במעבד מזון, שבמילא מלוכלך מהירקות, עם להב הסכין הרגיל). מטגנים במחבת עד להשחמה משני הצדדים או אופים בתנור על נייר אפייה (ללא שמן) כרבע שעה מכל צד.

## תבשיל פתיתי שפע



מבשלים פתיתי שפע (מחנות טבע) במים עד שמתרכך. סוחטים היטב. בסיר גדול מטגנים בצל בשמן עד שמזהיב. מוסיפים שתי שיני שום כתושות (אם רוצים).

מוסיפים את הפתיתים, מערבבים ומטגנים כדקה ביחד. מוסיפים תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות, גזרים קלופים וחתוכים לקוביות, עגבניה גדולה חתוכה ומעט מים.

מתבלים במלח, פלפל, אבקת מרק בטעם עוף, פפריקה מתוקה וכורכום.

מביאים לרתיחה, מערבבים ומבשלים על אש קטנה עד שתפוחי האדמה מתרככים. מתקנים תיבול במידת הצורך.

## קוסקוס מרוקאי עם פירות יבשים



350 גרם קוסקוס (חבילה)

כוס וחצי מים

1/4 כוס שמן זית

מלח ופלפל לבן

2 כפות סילאן

250 גרם דלעת חתוכה לקוביות גדולות

6 בצלים גדולים חתוכים דק

200 גרם שזיפים מיובשים מגולענים

50 גרם שקדים מולבנים (שקדים קלופים)

100 גרם אגוזי מלך שבורים לחתיכות גדולות

100 גרם צימוקים

4 גזרים חתוכים לחמישיות

צרור פטרוזיליה קטן קצוץ

לטיגון:

2 כפות שמן קנולה

מכינים קוסקוס לפי ההוראות שעל השקית הקנויה.

בסיר בינוני בעל תחתית עבה ככל האפשר מטגנים את השקדים והאגוזים קלות בכף שמן. מוציאים, ומניחים בקערית. מכניסים לסיר כף נוספת של שמן ואת הבצל והקינמון. מטגנים את הבצל במשך 20-25 דקות על אש נמוכה במיוחד, עד שהוא משחים ונוצר מעין קרמל. מוסיפים לסיר את הסילאן ומערבבים במשך כשתי דקות.

מוסיפים את הגזר, ממליחים ומכסים את הסיר. המלח אמור לגרום לגזר להגיר נוזלים שיבשלו אותו ואת הבצל. אם אחרי דקה או שתיים אתם רואים שאין מעט נוזל בתחתית הסיר, זה משום שהלהבה גבוהה מדי או משום שהגזרים היו נטולי לחות. במקרה כזה הנמיכו את הלהבה והוסיפו רבע כוס מים. כשהגזר מתרכך מעט (עניין של כרבע שעה) מוסיפים את הדלעת, השזיפים והצימוקים, וממשיכים לבשל את הכל יחד על להבה נמוכה מאוד במשך 20 דקות נוספות. מוסיפים את הפטרוזיליה, מערבבים בעדינות, מכסים שוב ומבשלים במשך 15 דקות נוספות. מכבים את האש ומוסיפים את השקדים והאגוזים המטוגנים.

## קיש ברוקולי / בטטה וכרובית

(מתכון לתבנית 26. חשוב לקרוא את המתכון כולו לפני ההכנה. לקיש ברוקולי מומלץ להכין במקביל פירה, כי במתכון משתמשים במעט פירה וחבל להכין רק מתפוח אדמה אחד במיוחד למתכון כשאפשר להכין כבר כמות גדולה בתור מנה נוספת. לקיש בטטה וכרובית מומלץ שתהיה בבית גבינת פטה שקדים – עמוד 16. ממילוי הבטטה והכרובית אפשר להכין גם לביבות – הוראות בסוף המתכון)

בוחרים אחת משתי האפשרויות לבצק:

### **1. בצק עם שמן קוקוס (גלעד אילון)**

3 וחצי כוסות קמח

שקית אבקת אפייה

2 כפיות מלח

80 גרם שמן קוקוס קר אבל לא קפוא (לא נוזלי לחלוטין ולא מוצק)

חצי כוס מים

חצי כוס שמן

מערבבים בקערה קמח מנופה/מסונן, אבקת אפייה ומלח. מוסיפים את שמן הקוקוס, ומערבבים עד לקבלת תערובת פירורית. מוסיפים את השמן והמים ומעבדים עד שמתקבל בצק. יוצרים מהבצק כדור, עוטפים בניילון נצמד ושמים במקרר לחצי שעה – שעה. מוציאים את הבצק מהמקרר ומרדדים אותו לעובי של כחצי ס"מ, בגודל של התבנית שלנו וקצת אקסטרה מכל צד כדי שיהיה לנו בצק גם לדפנות של התבנית. מלבישים את הבצק על התבנית ומהדקים עם האצבעות. לאפות כ-12 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, עד להזהבה.

### **2. בצק עם שמן זית (עינה לקח - אפון הפלא)**

3 כוסות קמח מלא (אם משתמשים בקמח לבן אפשר קצת יותר)

1 כוס שמן זית

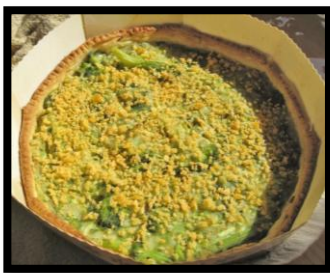
1 כוס מים פושרים עם 2 כפות מיץ לימון

מעט מלח

מערבבים ולשים הכל ביחד - זזהו. לא צריך מקרר, אפילו לא צריך מערוך, הבצק יוצא רך כמעט כמו משחה ואפשר פשוט 'למרוח' אותו בידיים על התחתית והדפנות של התבנית. כמובן שאין צורך לשמן את התבנית, השמן בא בילט-אין. לאפות כ-12 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, עד להזהבה. אם היה קשה קודם לעצב דפנות יציבות כי הבצק היה משחתי מדי, באמצע אפיית הבצק אפשר לפתוח את התנור, להוציא את התבנית, להרים את הדפנות ולעצב אותן כמו שצריך בעזרת כף ולהחזיר לתנור להמשך אפייה.

## 1. מילוי ברוקולי

לבשל ברוקולי (בערך חצי חבילת ברוקולי קפוא) במים עד שמתרכך.  
לסנן את הברוקולי מהמים.  
לבשל תפוחי אדמה במים (למעוך אותם לפירה עם מלח וחלב סויה רגיל / שמנת צמחית לבישול / שמן זית או לעשות איתם מה שרוצים).



לטגן בצל בינוני קצוץ ו-2 שיני שום כתושות במעט שמן עד שמזהיב.  
לערבב בקערה:

את הבצל המטוגן

את הברוקולי המסונן

קישוא מגורד

כמות של בערך תפוח אדמה אחד מתוך הפירה שהכנו

חצי כוס קמח תופח

תבלינים לפי הטעם: אבקת מרק, מלח, פלפל, כמון ובזיליקום

לשים את כל התערובת על הבצק בתבנית. אפשר לפזר מעל פירורי לחם "פנקו".

לאפות עד שהבצק בקצוות מזהיב, כ-40 דקות. לקראת סוף האפייה לכסות בנייר אלומיניום באופן רופף ולהחזיר לתנור למספר דקות נוספות.

## 2. מילוי בטטה וכרובית (נופר יערי - לא על החסה לבדה)

1 כרובית בינונית

2 בטטות בינוניות

1 בצל בינוני

1/2 כוס קמח תופח

1/4 כוס מים

כ-80 גרם גבינת פטה שקדים מפוררת (אופציונלי) – המתכון להכנת הגבינה בעמוד 16

מלח, פלפל

אגוז מוסקט

מפרקים את הכרובית לפרחים ושוטפים, מקלפים את הבטטה וחותכים לקוביות גסות. שמים אותם ביחד על האש בסיר עם מים וכפית מלח עד שהם רכים ומוכנים למעיכה.  
כשהם רכים מסננים מהמים ומועכים לפירה גס.

מניחים לפירה להתקרר קצת ובינתיים קוצצים דק בצל ומטגנים במעט שמן זית עד שהוא שקוף ומתחיל להזהיב. את הבצל המטוגן מוסיפים לפירה, ומוסיפים גם מלח (בנדיבות), פלפל ומעט אגוז מוסקט.

שמים בקערה קטנה את הקמח עם המים ומערבבים עד שמתקבלת עיסה צמיגית ורכה מאוד, כמו דייסה (אבל לא נוזלית מדי). אפשר להוסיף מים או קמח אם צריך כדי להגיע לעיסה המתאימה.

את העיסה מוסיפים לפירה ומערבבים היטב עד שהמלית אחידה.

מפוררים פנימה את גבינת הפטה אם יש. כדאי בשלב זה לטעום את המלית ולתקן תיבול אם צריך.

לשים את כל התערובת על הבצק בתבנית. אפשר לפזר מעל פירורי לחם "פנקו" או לפזר עוד מעט פטה שקדים.

לאפות עד שהבצק בקצוות מזהיב, כ-40 דקות. לקראת סוף האפייה לכסות בנייר אלומיניום באופן רופף ולהחזיר לתנור למספר דקות נוספות.

## **לביבות בטטה וכרובית (נופר יערי - לא על החסה לבדה)**

ממתכון מילוי הבטטה והכרובית בעמוד הקודם ניתן להכין לביבות במקום קיש, או להכין את הקיש ולהשתמש בחלק מהתערובת להכנת לביבות (רק להשאיר מספיק בשביל שהקיש לא יהיה נמוך מדי). אם בוחרים לטגן: מעצבים לביבות דחוסות בידיים, מניחים בעזרת 2 כפות במחבת עם קצת שמן חם ומטגנים עד להזהבה מכל צד. אם בוחרים לאפות: מרססים בקצת שמן. אופים ב-180 מעלות עד להזהבה משני הצדדים (הופכים את הלבבות באמצע האפייה לצד השני).

## **כרוב חמוץ-מתוק**

כרוב לבן קטן  
חצי כרוב אדום קטן  
מעט שמן קנולה  
בצל גדול  
מעט מים רותחים  
2 קופסאות קטנות רסק עגבניות  
מיץ לימון  
סוכר, מלח, פלפל, זנגוויל (גי'נג'ר) טחון

לחתוך את הכרוב לרצועות.  
לטגן בצל קצוץ בסיר עם מעט שמן קנולה עד שישחים מעט ואז להוסיף את הכרוב החתוך, כל פעם קצת תוך כדי ערבוב. להמשיך לטגן תוך ערבוב כמה דקות עד שהכרוב כולו טוגן והתרכך. אם צריך, להוסיף עוד קצת שמן ולהמשיך לערבב.  
להוסיף מלח לפי הרגש תוך כדי הערבוב (כרוב אוהב מלח). מעט פלפל שחור וזנגוויל טחון כנ"ל.  
להוסיף מעט מים רותחים ולהמשיך לערבב.  
אחרי שהכרוב התרכך (לפחות רבע שעה של ערבוב מתמיד) להוסיף סוכר (3-4 כפות שטוחות אבל צריך לטעום ולראות שהכמות נכונה).  
לבסוף להוסיף את רסק העגבניות ולהמשיך לערבב. לטעום ולראות אם חסר סוכר או לימון.

## **שקשוקה**

בצל גדול  
פלפלים אדומים קצוצים / חתוכים לרצועות  
פטירות (אפשר להחליף בקוביות חצילים)  
עגבניות  
חופן עלי תרד טריים  
כף שיבולת שועל  
תבלון לפי הטעם (או: מלח, פפריקה מתוקה, כורכום, שום, קורט סוכר)

קוצצים את הבצל ומטגנים אותו בשמן עד שהוא מתחיל להיעשות שקוף. מוסיפים את הפלפלים. חותכים את הפטריות (או החצילים) והעגבניות, קוצצים את התרד ומוסיפים למחבת. במידת הצורך, ניתן להוסיף מעט מים. מקטינים את האש ומבשלים כרבע שעה עד שהירקות רכים. מוסיפים את שיבולת השועל, מערבבים עוד קצת ומתבלים.

## טופו וירקות עם אטריות אורז שחור (נופר יערי – לא על החסה לבדה)

(מי שנרתע ממראה האטריות החיזריות האלו מוזמן להחליף אותן בנודלס, ספגטי, אטריות שעועית/אורז או כל סוג שאוהבים)

150-200 גרם טופו

150 גרם אטריות אורז שחורות, או כל סוג אחר של אטריות (בלי ביצים)

1 בצל גדול

1 פלפל אדום

1 קישוא

1 גזר

חופן בצל ירוק

5-6 פטריות שמפיניון

2 שיני שום

### למרינדה:

1 שן שום קצוצה

5 כפות סויה

2 כפות סילאן

2 כפות שמן שומשום

1 כף חומץ בלסמי (אופציונלי)

1 כף רוטב צ'ילי מתוק (אופציונלי)

חופן שברי קשיו – מומלץ להוסיף מראש לתוך המרינדה ואז לטגן אותו ביחד עם הטופו. מוסיף, אבל לא חובה.

את הטופו מייבשים וחותרים לקוביות. מכינים בקערה את המרינדה ומטביעים בה את הטופו. מומלץ לטעום את המרינדה ולאזן טעמים אם צריך. אם לא יצא טעים, תמשיכו לתקן עד שישתדר בסוף. זה רק עניין של מינונים שונים ואיזון של הטעמים הבסיסיים – שהם המליחות של הסויה והמתקות של הסילאן. הטופו צריך להשתשכך במרינדה יום שלם אם לא יממה שלמה, אחרת הוא לא סופג מספיק טעמים. מרתיחים סיר מים עם מלח וקצת שמן לבישול האטריות. בסיום הבישול מסננים ושמים בצד עד ששאר המוקפץ מוכן. לא להיבהל מהאטריות השחורות, הן צובעות את המים בשחור וגם נהיות דביקות וחלקות כאלו.

במוקפץ מושקע, לעומת המוקפץ החפיפניקי, צריך לטגן כל ירק למידת עשייה מדויקת. אפשרות אחת ויותר בטוחה היא לטגן כל ירק בנפרד, אבל זה קצת מתיש וארוך. אפשרות שנייה היא לטגן את הירקות מהקשה לרך. זה אומר שמתוך מבחר הירקות הנ"ל אנחנו נתחיל עם הבצל, הגזר והפלפל, כשהם מתחילים להתרכך נוסיף את הקישוא, ובדקות האחרונות נוסיף את הפטריות, השום והבצל הירוק. צריך לעמוד על המשמר כי אסור שהירקות יהפכו לסמרטוטים רכים, אלא ישארו נגיסים ועם צבעים חיים. כשהירקות עשויים מכבים את האש, ובמחבת נקייה מטגנים את הטופו לבד (את המרינדה משאירים בכלי – לא זורקים!). נותנים לו צריבה יפה מכל הכיוונים, וזורקים לתוך הירקות. את האטריות המסוננות שהספיקו קצת להתייבש בינתיים מוסיפים גם למוקפץ. לתוך כל זה שופכים את המרינדה, מדליקים שוב את הגז ומקפיצים למשך 2 דקות. טועמים. אם מרגיש תפל מדי, מוסיפים סויה וסילאן ו/או רוטב צ'ילי מתוק. ברגע שהטעמים מאוזנים וטעמים מכבים את האש.



## **תפוחי אדמה מוקרמים בחלב קוקוס ותרד**

4 תפוחי אדמה גדולים  
3 בצלים  
4 שיני שום  
כף שמן לטיגון  
500 גרם תרד קפוא, לאחר הפשרה  
200 גרם חלב קוקוס (חצי פחית שימורים)  
מלח ופלפל לפי הטעם

עוטפים את תפוחי-האדמה בנייר כסף באופן רופף ואופים בתנור כשעה וחצי בחום בינוני. קוצצים את הבצל ואת השום ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים את התרד, ומטגנים תוך ערבוב כשלוש דקות. מוסיפים את חלב הקוקוס, מתבלים במלח ופלפל. מטגנים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה במשך שלוש דקות ומורידים מהאש. חוצים כל תפוח אדמה לשניים ויוצקים מהרוטב הסמיך על כל מחצית. מגישים חם.

## **ממרח פסטו ביתי** (סיון מאירי – סיו פוד)



עלי בזיליקום  
צנוברים  
שום  
מלח  
פלפל שחור  
שמן זית

טוחנים במעבד מזון. אין כמויות מדויקות לפסטו, פשוט כי אין, כל עלה בזיליקום הוא גם ככה בגודל אחר, כל שן שום היא בגודל אחר ותבלינים זה עניין של טעם... הממרח טוב לסנדוויץ' או לפסטה.

## **כדורי גבינת מקדמיה** (גיל הררי)

2 כוסות אגוזי מקדמיה לא קלויים וללא מלח (מומלץ לשמור במקרר)  
1/4 כוס מים  
1/3 כפית מלח  
10 גבעולי עירית או יותר לפי הטעם  
1 שן שום

מכניסים את האגוזים למעבד מזון עם המים והמלח וטוחנים עד שמתקבל מרקם גבינתי לבן. מוציאים לתוך קערה. קוצצים את העירית, כותשים את השום ומוסיפים. יוצרים כדורים קטנים מאד ומגישים בחגיגות הראויה. כדאי למרוח על קרקרים או לחם.

## **סלט ורוד**

מגרדים קטן סלק חי, קולורבי וגזר. מוסיפים מיץ לימון סחוט, שמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם ומערבבים. שומרים במקרר.

## **אפונה בחלב קוקוס**

לשים בסיר כוס וחצי אפונה קפואה עם מעט מים ולהוסיף רבע כוס חלב קוקוס. לבשל על אש קטנה עד שמתרכך ואז להוסיף כף שטוחה קארי, שן שום כתושה, מלח ופלפל. להגיש על אורז.

## **פוקצ'ה בצל** (קרין גורן)

לפוקצ'ה:

1 קילו קמח

1 שקית שמרית / 2 כפות שמרים יבשים

2 2/3 כוסות מים (650 מ"ל)

2 כפות סילאן

1 כף מלח

1/3 כוס שמן זית

1/2 כוס בצל מטוגן מיובש

לציפוי בצל:

3 בצלים פרוסים לרצועות

1/2 כוס שמן רגיל

מטגנים את הבצל במחבת יבשה בלי שמן על אש גבוהה. כשהבצל מתחיל להיות זהוב בהיר מוסיפים שמן, ומניחים להבה ומבשלים על אש נמוכה עד לצבע זהוב, כ-10 דקות, תוך ערבוב מדי פעם. מניחים בצד. שמים את כל חומרי הבצק במיקסר ומעבדים 10 דקות לבצק רך, דביק, חלק ומבריק. מכסים בניילון נצמד ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח. מעבירים בעדינות לתבנית תנור משומנת בשמן זית, ומותחים את הבצק בידיים כך שיכסה את כל התבנית. יוצקים את ציפוי הבצל ויוצרים גומות בידיים משומנות בבצק. מתפיחים 20 דקות ובינתיים מחממים תנור ל-180 מעלות. אופים כ-20 דקות עד להזהבה הבצק (גם מלמטה).

## **פשטידת פסטה וירקות**

אם נשאר פסטה, מוסיפים לה ירקות מבושלים שיש בבית (חוץ מהקישוא שלא חייב בישול). אפשר לגוון, רק לא לוותר על תפוח האדמה ועל הפשתן שהם בתפקיד המדביקים.



פסטה מבושלת

פירה תפוח אדמה מבושל

ברוקולי מבושל

קישוא מגורד

בצל קצוץ מטוגן

פשתן טחון מעורבב במעט מים

שמנת טופוטי

תבלינים

פירורי לחם יפניים "פנקו" לקישוט מעל

## **מרק עדשים ובטטה (קפה עלמה)**

1/4 כוס שמן זית  
1 בצל קצוץ  
1 גזר פרוס  
1 תפוח אדמה חתוך לקוביות  
1 בטטה חתוכה לקוביות  
200 גרם עדשים כתומות  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
2 כפות אבקת מרק בטעם עוף  
1.5-2 ליטר מים לכיסוי  
תבלינים לפי הטעם: פלפל לבן, כורכום, כמון, מלח, סומק  
1 מיכל שמנת לבישול אלפרו / ואלסויה

שמנים את שמן הזית, הבצל, הגזר, תפוח האדמה והבטטה בסיר ומטגנים עד להשחמה. מוסיפים עדשים כתומות, פטרוזיליה, אבקת מרק עוף, תבלינים ומים ומבשלים כחצי שעה. טוחנים את המרק במעבד מזון או בבלנדר מוט. מוסיפים מיכל שמנת לבישול ומערבבים.

## **פסטת קישואים חיה ברוטב עגבניות**

מכינים ספגטי קישואים באמצעות מכשיר בשם Spiral Slicer.  
טוחנים במעבד מזון:  
כמה עגבניות  
שמן זית  
שום כתוש  
מלח

פטרוזיליה קצוצה  
בזיליקום קצוץ

עגבניות מיובשות בשמן / עגבניות מיובשות בתפזורת מושרות במים למשך חצי שעה (להיזהר עם העגבניות המיובשות, בעיקר המושרות בשמן, הן נותנות טעם חזק אז לשים אחת או חצי, לטחון, לטעום ולהחליט כמה רוצים לשים)

משחקים עם הכמויות לפי הטעם, טוחנים כל פעם מעט זמן וטועמים עד שמגיעים לטעם הרצוי. המרקם צריך להיות אחיד אבל לא לטחון יותר מדי. מערבבים את הרוטב עם הקישואים.

## **טפנד זיתים (אורן גולדפינגר)**

120 גרם זיתים מגולענים (מומלץ טאסוס או קלמטה)  
45 גרם שמן זית  
4-5 עלי בזיליקום  
1 שן שום  
קורט מלח

טוחנים במעבד מזון את כל החומרים עד לקבלת ממרח (גס או חלק, איזה שאוהבים). שומרים בצנצנת במקרר.

## **חומוס מעדשים כתומות** (עינה לקח - אפון הפלא)

- 1 כוס עדשים כתומות
- 1.5 כוסות מים
- 1 כוס טחינה גולמית
- 1/4 כוס מיץ לימון סחוט
- 1-2 שיני שום
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/4 כוס שמן זית מעולה
- כמון לפי הטעם

שוטפים את העדשים ומסננים, ומבשלים בסיר עם כוס וחצי מים. מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש, מבשלים עוד כחצי שעה עד שהעדשים מתרככות ומתפרקות. חשוב לערבב מדי כמה דקות כדי שהעדשים לא תדבקנה לתחתית הסיר (אם נראה שאזלו המים והעדשים עוד לא התפרקו אפשר להוסיף עוד חצי כוס מים).

מעבירים לקערה רחבה (רצוי מזכוכית או נירוסטה) ונותנים לעדשים להצטנן כחמש דקות, מומלץ לערבב מדי פעם.

מוסיפים מיץ לימון, מערבבים, מוסיפים טחינה, מערבבים, מוסיפים שום כתוש, מערבבים, מוסיפים תבלינים ושמן זית, מערבבים מערבבים מערבבים. מוכן. אם אתם מעוניינים במרקם נוקשה וסמיך יותר, הוסיפו עוד טחינה וטחנו הכל בבלנדר מוט - זה יקשור היטב בין כל המרכיבים ויעניק לחומוס מרקם אוורירי ויציב.

## **תבשיל חצילים ועגבניות**

- 1 בצל גדול או לפי הטעם
- 2 שיני שום או לפי הטעם
- 2 חצילים בינוניים חתוכים לקוביות (כ-2 ס"מ), עליהם מפזרים מלח ומשירים לעמוד 10 דקות
- 6 עגבניות גדולות או יותר קטנות, מתוקות ועסיסיות, חתוכות לקוביות (אפשר קטנות)
- קופסה קטנה רסק עגבניות
- תבלינים: מלח, פלפל, פפריקה מתוקה, מעט סוכר ואפשר גם מעט קינמון

מטגנים בצל קצוץ במעט שמן בסיר גדול, כשמתחיל להזהיב מוסיפים את השום. לאחר הזהבה מוסיפים את החצילים ומערבבים תוך כדי טיגון כ-2 דקות. מוסיפים את העגבניות, הרסק, כרבע כוס מים ותבלינים. מביאים לרתיחה, מקטינים את האש ומבשלים על אש קטנה עד שהחצילים מתרככים והתערובת מתאחדת. ניתן להוסיף מים ולתקן תיבול אם יש צורך. אוכלים חם עם חלה אבל טעים גם קר בסנדוויץ'.

## **פלפלת הונגרית לאומית**

- 6 פלפלים אדומים
- 3 בצלים
- 3 כפות שמן
- 6 עגבניות עסיסיות
- מלח, פלפל, מעט סוכר

לחתוך את הפלפלים לפסים. לקלף את העגבניות ולפרוס אותן ואת הבצלים לפרוסות. להשחים בשמן את עיגולי הבצל ופסי הפלפלים. להוסיף את העגבניות ולתבל. לכסות ולבשל על אש קטנה עד שהרוטב נהיה סמיך ומצומצם.

## **דייסת שיבולת שועל** (גלעד איילון)

כוס שיבולת שועל מלאה

2-3 כוסות מים / חלב סויה רגיל / חצי חל"ס וחצי מים / חלב שקדים / חלב כוסמין / חלב אורז  
קורט מלח (לא הכרחי)

אפשרויות לתוספות:

תותים חתוכים

בננה חתוכה

תפוחים מגוררים

חמוציות

תמרים קצוצים

צימוקים

פירות יבשים אחרים

ממתקים:

סירופ מייפל טבעי

סילאן טבעי

בסיר קטן שמים את שיבולת השועל, הנוזלים, המלח ואם רוצים - אחת או שתיים מהתוספות, ומערבבים. מביאים לרתיחה על אש בינונית-נמוכה, תוך כדי בחישה לסירוגין. מנמיכים את האש וממשיכים לבשל תוך כדי בחישה, עד לקבלת המרקם הרצוי. מוסיפים אחד מהממתקים לפי הטעם (וכדאי גם מעט קינמון) ומערבבים.

## **דייסת סולת**

חצי כוס סולת

כוס מים

כוס וחצי חלב סויה / חלב אורז ושקדים

סוכר וקינמון לפי הטעם

שמים בסיר על אש בינונית, מביאים לרתיחה תוך כדי ערבוב, מקטינים את האש ומבשלים תוך כדי ערבוב על אש קטנה עד שמוכן. אפשר להגיש עם קינמון מעל, או להניח קוביות שוקולד מריר בקערה לפני שמוזגים את הדייסה, ואז השוקולד נמס והופך לשוקולד הפתעה.

## **דפי אורז מגולגלים עם אורז מלא וירקות (גיל הררי)**

כוס אורז מלא

2 כוסות מים רותחים

5 דפי אורז

2 גזרים חתוכים למקלות

2 קישואים בינוניים חתוכים למקלות

2 פלפלים אדומים חתוכים למקלות

כף עלי נענע קצוצים

2 כפות רוטב סויה תמרי

כפית שמן שומשום

כף שמן זית

שוטפים את האורז מתחת לברז.

מכניסים לסיר ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש ומבשלים כ-45 דקות עד שמתאדים כל הנוזלים.

מקררים מעט את האורז.

מקפצים את הירקות במחבת עם השמן זית כ-3 דקות, מוסיפים את הרטבים וממשיכים להקפיץ כ-2 דקות.

מוסיפים את הנענע.

שוטפים את דפי האורז מתחת לברז כמה שניות לכל צד.

מניחים את הדפים על קרש חיתוך, שמים כף אורז וכף מהירקות בשליש הראשון של הדף,

מגלגלים ומהדקים.

## **סלט שורשים ברוטב אסייתי (גיל הררי)**

סלק חתוך לגפרורים

שורש סלרי חתוך לגפרורים

2 שורשי פטרוזיליה חתוכים לגפרורים

2 גזרים חתוכים לגפרורים

קולורבי חתוך לגפרורים

צורר עלי נענע קצוצים

חופן נבטי חמניה

שומשום לקישוט

רוטב:

2 כפות שמן שומשום

$\frac{1}{4}$  כוס שמן זית

3 כפות רוטב סויה-תמרי

חצי לימון

2 כפות חומץ אורז

חותכים את הירקות למקלות דקים.

מערבבים את מרכיבי הרוטב ויוצקים על הסלט.

מפזרים את השומשום על הסלט.

## **מרק קרם ברוקולי (בישול בזול)**

- 1 כף שמן
- 1 בצל גדול
- 2 ענפי סלרי ללא עלים
- 2 שיני שום
- 1/2 כפית מלח
- 2 ראשי ברוקולי בינוניים או 1 גדול
- 4 וחצי כוסות ציר ירקות או מים
- 1/3 כוס שיבולת שועל מהיר הכנה (אם יש לכם רק שיבולת שועל שלא מהיר הכנה השתמשו בקצת פחות מחצי כוס ורסקו אותו בבלנדר במשך 15 שניות)
- 1 כף שמיר טרי קצוץ
- 2-3 כפות מיץ לימון
- 1/2 כפית פלפל שחור טחון

קוצצים גס את הבצל, הסלרי והשום. מניחים בסיר יחד עם השמן והמלח ומבשלים מכוסה על חום בינוני במשך כעשר דקות.

בינתיים שוטפים את הברוקולי, וקוצצים אותו. שומרים בצד בערך 2 כוסות של פרחים קטנים. כשהירקות בסיר מתרככים, מוסיפים את הברוקולי, למעט הפרחים ששמורים בצד, ו-4 כוסות ציר או מים. מכסים, מביאים לרתיחה ומבשלים 5 דקות.

מוסיפים לסיר את שיבולת השועל, ומערבבים. מבשלים כעשר דקות נוספות, עד שהמרק מסמיך והירקות רכים, ומכבים את האש.

מוסיפים לסיר את השמיר, מיץ הלימון והפלפל השחור, וטוחנים בבלנדר מוט (או מעבירים לבלנדר וטוחנים בנאגלות).

בסיר קטן נפרד, מביאים לרתיחה את 1/2 הכוס הנוספת של המים או הציר, מוסיפים את הפרחים ששמרנו בצד ומאדים 2-3 דקות עד שהם ירוקים מאוד ורכים-פריכים.

מערבבים את הפרחים ומי האידוי לתוך המרק הטחון (אפשר לשמור חלק מהפרחים להגשה אם רוצים). מגישים מעוטר פרוסות לימון דקות, שמיר או עירית קצוצים.

## **חמוס בחמש דקות**

לוקחים קופסת שימורים של גרגרי חמוס (רכיבים: חמוס, מים ומלח) ומסננים. טוחנים את הגרגרים במעבד מזון, תוך כדי הוספת מעט מים.

לאחר הטחינה הראשונית מוסיפים טחינה גולמית מלאה לפי העין, כמה כפות להתחלה, וגם מעט מים. טוחנים ובכל פעם מוסיפים מעט מים וטחינה גולמית מלאה תוך תהליך הערבול עד למרקם הרצוי. מים מדללים וטחינה מסמיכה.

מוסיפים מעט שמן זית להחלקת התערובת וגם מיץ לימון סחוט.

מתבלים במלח, פלפל שחור ושום כתוש לפי הטעם. מתבלים בעדינות וטועמים.

מגישים עם טחינה, פטרוזיליה קצוצה, שמן זית, פפריקה, כמון, גרגרי חמוס ומה שאוהבים. מתקלקל מהר בגלל שאין חומרים משמרים, לכן אוכלים באותו יום או מקסימום למחרת.

## מרק עדשים עשיר

חצי חבילת עדשים כתומות  
2 בצלים  
5-6 שיני שום גדולות  
4 גזרים  
2 עגבניות גדולות בשלות  
כרישה  
חתיכת דלעת  
שורש פטרוזיליה פלוס עלים  
שורש סלרי פלוס עלים  
תפוח אדמה אחד או שניים

להשרות את העדשים במים לכמה שעות ואחר כך לשפוך את המים. לטגן 2 בצלים (קצוצים) בסיר תוך ערבוב על אש גדולה עד שישיחימו מעט ואז להנמיך את הלהבה, להוסיף 5-6 שיני שום ולטגן עוד כמה דקות על אש קטנה כדי שהבצלים ושיני השום יתרככו עוד קצת. אחר כך להגדיל את הלהבה ולהוסיף עדשים ומים. להוסיף 3-4 גזרים, חלק חתוך לקוביות וחלק מגורד בפומפיה גסה. להוסיף קוביות תפוחי אדמה. להוסיף כרישה חתוכה (רק החלק הבהיר) וקוביות דלעת. לגרד בפומפיה את 2 העגבניות הבשלות ולהוסיף. שורשים (פטרוזיליה וסלרי) לחתוך לקוביות ולהוסיף, את העלים לקצוץ ולהוסיף למרק בעת שהוא מתבשל. לתבל בפלפל שחור, מלח, אבקת מרק בלי מונוסודיום גלוטומט. המרק מוכן כאשר העדשים רכות.

## מרק עדשים (חיים כהן)

2 כוסות עדשים כתומות  
6 כפות שמן  
4-5 שיני שום כתושות  
חצי כפית כמון  
בצל חצוי ופרוס לחצאי טבעות  
לחם לבן  
מיץ לימון  
מלח  
פלפל שחור

בוררים את העדשים ושוטפים היטב במים. שמים בסיר שלוש כפות שמן, מוסיפים את השום ומחממים דקה על להבה בינונית, עד שהוא מתרכך, אך לא משחים. מוסיפים את העדשים ושש כוסות מים ומביאים לרתיחה. מתבלים במלח, פלפל וכמון. מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים עשרים דקות, עד שהעדשים רכות ומתפוררות (אם המרק סמיך מדי, מוסיפים מעט מים רותחים). בינתיים, מחממים היטב שלוש כפות שמן במחבת. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שהוא מתחיל להזהיב, אך לא משחים. מוסיפים את הבצל למרק המוכן, ביחד עם השמן שנותר במחבת. פורסים את הלחם לפרוסות עבות. קורעים כל פרוסה לפיסות ומניחים בקעריה, ויוצקים עליה את המרק. סוחטים מיץ לימון מלמעלה ומגישים.



## **פסטה עם ירקות על בסיס שמן זית ושום** (נופר יערי - לא על החסה לבדה)

חבילת פסטה – איזה שאוהבים

3 בטטות בינוניות

פרחי ברוקולי – כמה שאוהבים, לא חייבים הרבה

1 בצל גדול

5-6 שיני שום

המון שמן זית

חופן צנוברים (מומלץ לקלות מראש, לא חובה)

חופן בזיליקום טרי

טימין טרי (לא חובה, אבל מומלץ)

פלפל גרוס ומלח

את הבטטות חותכים לקוביות לא גדולות (1-2 ס"מ), מורחים בקצת שמן זית, מלח פלפל ועלי טימין טריים. מערבבים הכל היטב ומכניסים לתנור לאפייה על חום גבוה עד שהבטטות רכות ומוכנות לאכילה. את הברוקולי כדאי לרכך כמה דקות במיקרו או במים רותחים עד שהוא נגיס ונוח ללעיסה, ולחתוך אותו לחתיכות קטנות, בגודל ביס.

טיפ קטן: אני קונה טימין טרי, מפרידה את העלים מהגבעולים ומקפואה אותם בשקית קטנה. ככה כל פעם שאני צריכה חופן אני לא צריכה לקנות חבילה שלמה במיוחד. כנ"ל לגבי בזיליקום טרי.

בזמן שהפסטה מתבשלת במים מומלחים (לפי הוראות היצרן) קוצצים את הבצל ומטגנים בשמן זית במחבת גדולה או סיר. כשהוא מתחיל להתרכך פורסים 2 מתוך שיני השום לפרוסות דקות ומוסיפים למחבת לטיגון. כשהבצל מתרכך ומתחיל להזהיב מוסיפים את הבזיליקום, הצנוברים, חתיכות הברוקולי, מלח ופלפל גרוס, וכותשים את שאר שיני השום. מערבבים היטב, ומוסיפים את הפסטה המבושלת המסוננת. על כל זה שופכים עוד שמן זית בנדיבות, מוסיפים את קוביות הבטטה שאמורות להיות מוכנות בינתיים, מערבבים וטועמים כדי לתקן תיבול אם צריך. לא כדאי להתקמצן כאן בשמן זית, כי הוא זה שנותן את הטעם והמרקם של כל המנה. הוא אמור להיות מספיק בשביל לעטוף את חתיכות הפסטה ולחבר בין הטעמים, אבל לא לטפטף לנו מהמזלג או להפוך לבריכה בתחתית הסיר.

## **מרק בטטה** (רותם אדרי)

2 בטטות בינוניות

2 תפוחי אדמה קטנים

חתיכה גדולה של דלעת

דלורית קטנה

מלח, פלפל ואגוז מוסקט לפי הטעם

בצל קצוץ

2 כפות שמן

אבקת מרק בטעם עוף ואפשר להוסיף גם בטעם בצל

קרם קוקוס (אופציונאלי)

קולפים את תפוחי האדמה, הבטטה, הדלעת והדלורית. מכסים במים מהברז ומרתיחים בסיר עם מכסה. בזמן שזה מתבשל קוצצים בצל ומטגנים במחבת עם 2 כפות שמן. לאחר שהגיע לרתיחה מוסיפים אבקת מרק, מלח, פלפל ואגוז מוסקט, וכמו כן את הבצל המטוגן עם השמן. טוחנים בעזרת בלנדר ידני או רגיל עד שהמרק נהיה קטיפתי. טועמים ובודקים אם חסר תיבול ומוסיפים לפי הטעם. אפשר לקשט בהגשה בקרם קוקוס. במקרה שהמרק סמיך מידי ניתן להוסיף מים רותחים.

## **קציצות שעועית (עמי פומרניץ - משהו דוב)**

קופסת שימורים של שעועית אדומה ברוטב צ'ילי (550 ג' לפני סינון) או שעועית אפוייה ברוטב עגבניות + תיבול לפי הטעם  
חצי קופסת שימורים של תירס (550 ג' לפני סינון), או גרעינים מקלח תירס אחד  
בצל גדול קצוץ דק  
6 גבעולי פטרוזיליה קצוצים דק  
6 גבעולי כוסברה קצוצים דק (אפשר לוותר)  
150 מ"ל פרורי לחם או קמח מצה  
2 כפות גדושות קמח חמוס

מטגנים את הבצל הקצוץ במעט שמן עד שהוא משחים.  
בינתיים טוחנים במעבד מזון או בעזרת בלנדר מוט את כל תכולת קופסת השעועית (כולל הרוטב) עד שמתקבלת עיסה סמיכה. אם משתמשים בשעועית אפוייה ברוטב עגבניות, מוסיפים כפית אבקת צ'ילי או תבלינים אחרים, פחות חריפים, למשל מלח, פלפל, אבקת שום ומעט אבקת מרק טבעית כלשהי.  
מוסיפים לעיסה את הבצל הקצוץ, פרורי הלחם, קמח החמוס, העשבים הקצוצים ואת התירס (המסונן) מהקופסה ומערבבים.  
מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות דחוסות, יפות וקטנות (לא לחפף כדי שלא יתפרקו).  
אם מטגנים - מטגנים היטב משני הצדדים עד שהקציצות משחומות, ומוציאים לנייר סופג.  
אם אופים - אופים בתבנית מכוסה בנייר אפייה ובערך באמצע האפייה הופכים לצד השני. הן יוצאות יותר יציבות ויבשות מהמטוגנות (בתוך לחמניה עם הרבה ירקות ורטבים זה הופך ליתרון).

## **סלט קינואה, חמוציות ועשבי תיבול (ליה שומרון)**

1 כוס קינואה  
1/3 כוס עדשים שחורות או חומות  
2 גזרים גדולים  
1 פלפל אדום  
1 בצל סגול קטן  
2 מקלות סלרי  
1 חופן שקדים קלויים  
1 חופן חמוציות מיובשות  
1 חופן פטרוזיליה קצוצה  
1 חופן נענע קצוצה  
1/2 לימונים סחוטים  
1 כפית מלח  
1/4 כפית פלפל שחור  
1/2 כפית סומק  
1 כף שמן זית – לא חובה

שוטפים כוס קינואה ומייבשים בקלייה בסיר. מוסיפים מעט פחות מ-2 כוסות מים רותחים ומעט מלח, מנמיכים את האש ומבשלים למשך כ-18 דקות. אם אין עוד מים, סוגרים את האש וכעבור 2 דקות פותחים את הסיר ומפוררים את גרגירי הקינואה. ממתינים שתתקרר. מבשלים את העדשים בסיר עם כוס מים עד שהן מעט רכות אך עדיין שומרות על צורתן. חותכים את כל הירקות, השקדים והחמוציות לגודל קטן מאד ואחיד. ברגע שהקינואה והעדשים הצטננו, מערבבים יחד את כל המרכיבים.  
מוסיפים מלח, פלפל וסומק. את הלימון מוסיפים בהדרגה כדי לווסת את החמיצות הרצויה.

## ריזוטו פטריות ועגבניה פשוט (רני רותם)

שמן זית  
2 כפות שמן קוקוס  
כוס אורז ריזוטו  
1/4 כוס יין לבן  
1 בצל קצוץ דק / כרישה  
6 כוסות מים (מרתיתים הכל בסיר, מוסיפים רק לפי הצורך ובהדרגה, לא את הכל)  
חבילת פטריות שמפניון וכמה פטריות פורטבלו  
עגבניה בשלה ועסיסית חתוכה לקוביות  
מלח, פלפל

בסיר קטן מרתיתים את המים עד לרתיחה עדינה. במקביל, מטגנים בסיר גדול את האורז והבצל / כרישה עם שמן הזית וכף שמן הקוקוס כ-3 דקות על להבה נמוכה. כשהאורז חם מוסיפים את היין ומבשלים תוך ערבוב בכף עץ. מוסיפים חצי כוס מהמים החמים ומבשלים תוך ערבוב עד שהנוזל נספג. לאחר שנספג, ממשיכים להוסיף מים בהדרגה באופן זה עד שהכל נספג והאורז מתרכך ומתנפח (ריזוטו צריך לבשל לאט, עם הרבה ערבובים בכף עץ, כך שגרגרי האורז ישחררו את העמילן בהדרגה ובמקביל ישמרו היטב על קושי הגרעין שלהם, כך שתתקבל מנת "אל דנטה". עדיף לטעום מנה מוצלחת של מישהו אחר כדי לדעת לאיזה מרקם צריך להגיע). בינתיים, מטגנים את הפטריות במחבת עם כף השמן וקצת שמן זית, מוסיפים את העגבניה הקצוצה ורבע כוס מים. כשהאורז מבושל לדרגת "אל דנטה", מוסיפים את הפטריות והעגבניה, בוחשים היטב ומבשלים מספר דקות נוספות. מתבלים במלח ופלפל.

## מוקפץ פשוט עם סייטן



להכין מרינדה: רוטב סויה, קצת מים (כדי שלא יהיה מלוח מדי), חומץ, שמן קנולה, אבקת שום, ג'ינג'ר, צ'ילי מתוק, כמון, פפריקה מתוקה. להשרות רצועות סייטן (חשוב- בטעם ניטרלי), השרינו בערך שעתיים. להקפיץ בווק כמה דקות רצועות בצל, שום, פלפל אדום ופטריות ואז להוסיף את הסייטן (את המרינדה כדאי לשמור לאחר כך). להקפיץ עוד כמה דקות. להגיש עם אורז. אפשר למזוג עליו מהמרינדה, ואפשר לשים את המרינדה בקערה ולטבול את הסייטן. אפשר גם לגלגל בדפי אורז.

## לביבות תפוחי אדמה וירקות (שחר שילוח)

הרעיון הוא להכין מחית ש- $\frac{3}{4}$  ממנה הוא תפוחי אדמה וה- $\frac{1}{4}$  הנוסף הוא כל ירק מבושל אחר שיש בבית.  
3 תפוחי אדמה שבושלו בקליפתם עד לריכוך, קולפו ונמענו לפירה  
1 גזר מבושל, מקולף  
 $\frac{1}{2}$  כוס אפונה מבושלת  
(אפשר לבשל את כל הירקות יחד, כמובן)  
2 כפות קמח מלא  
בצל קטן קצוץ מטוגן  
לתיבול: שמן זית, אגוז מוסקט, מלח, פלפל

מערבבים היטב את כל החומרים ושמים לב שלא נכנסים לתערובת מי בישול. אם התערובת חמה, מחכים שתצטנן, רצוי במקרר. מחממים שמן במחבת, ויוצרים בעזרת כפות הידיים לביבות פחוסות. מטגנים אותן משני הצדדים לקבלת גוון שחום-זהוב. סופגים את עודפי השמן ומגישים.

## **מאפינס תפוחים** (מטובען מקרין גורן)

(אפשר להכין ממתכון זה גם עוגה, הכמות מתאימה לתבנית בינונית + תבנית מאורכת)



לערבל בקערה:

חצי כוס שמן

שתי כוסות סוכר

קופסת רסק תפוחים לא ממותק (כ-500 גרם)

תפוח בינוני מגורד דק

שלוש כוסות קמח תופח

כפית קינמון

כפית סודה לשתיה

כף חומץ

מומלץ להוסיף:

אגוזי מלך קצוצים / צימוקים / חמוציות / גם וגם / חלק מהמאפינס עם תוספות וחלק בלי.

לשפוך לתבנית מאפינס משומנת או עם מנג'טים.

לפזר מעל:

רבע כוס סוכר מעורבב עם כפית קינמון.

לאפות ב-180 מעלות.



## **פנקייקס** (שב"י)

1 כוס קמח לבן

1 כף סוכר

1 כף אבקת אפייה

קורט מלח

1 כוס חלב סויה רגיל (אפשר גם חלב סויה רגיל בטעם וניל)

2 כפות שמן

מערבבים את כל המרכיבים למרקם חלק.

לפני שמחממים את המחבת, שופכים חצי כף שמן ומורחים על כל המחבת עם נייר מטבח.

מחממים את המחבת על אש בינונית (בלהבה הבינונית בעוצמה בינונית) ושופכים חלק מהתערובת למחבת המשומנת.

כשהפנקייק מבעבע באמצע הופכים ומטגנים עוד 2 דקות מהצד השני.

בודקים מדי פעם שלא נשרף מלמטה. בשביל שהחלק הפנימי יהיה מוכן והחלק החיצוני לא יישרף חשוב לא לטגן על אש גדולה מדי.

מעבירים לצלחת, וממשיכים להכין את שאר הפנקייקים.

מגישים חם עם סירופ מייפל או סירופ שוקולד.

## עוגיות שוקולד סדוקות (נטלי הולדינג - The Vlog)

חצי כוס חלב סויה רגיל מעורבב עם קמח עד ליצירת תערובת במרקם רך כמו של גבינת שמנת  
חצי כוס קקאו  
1 כפית אבקת אפייה  
כוס וחצי קמח תופח  
כוס סוכר  
100 גרם שוקולד מריר  
קורט מלח  
רבע כוס שמן קוקוס מומס  
לציפוי העוגיות:  
אבקת סוכר

בקערה מערבבים היטב קקאו, סוכר ושמן עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה. מוסיפים את תערובת חלב הסויה והקמח ומערבבים עד שנשמע בתערובת. מוסיפים קמח, מלח, אבקת אפייה ושוקולד מומס ומערבבים בעדינות עד לקבלת בצק מבריק ואחיד. לא להתעסק יותר מדי עם התערובת, לערבב מינימום אחרת המרקם הסופי עלול להיפגע. עוטפים את הקערה בניילון נצמד ומעבירים לקירור במקרר לפחות שעה עד שהבצק קר ומוצק למגע. כאשר הבצק קר, יוצרים כדורים קטנים (לא משטחים אותם) בכמות של כפית ומגלגלים באבקת סוכר עד שהבצק מצופה היטב מכל הכיוונים. אם התערובת יצאה מידי דביקה לגילגול, השאירו עוד מספר דקות במקפיא או שתוסיפו מעט קמח. ממש מעט רק כדי לעבוד יותר בקלות. מסדרים את כדורי הבצק המצופים בתבנית תנור מרופדת בנייר אפייה במרווחים די גדולים כי העוגיות מתפשטות במהלך האפייה. אופים כמה דקות עד שהעוגיות מתייצבות בשוליים אך עדיין מעט רכות במרכז (קל מאד לאפות יותר מדי, אז להיזהר מאד). מוציאים מהתנור ומניחים להתייצבות (כשהן עוד חמות הן מתפוררות).

## בלינצ'ס



3 כוסות קמח  
1 חב' אבקת אפייה  
1 וחצי כף שמן  
קורט מלח  
3 כפות סוכר  
1 וחצי כוס חלב סויה רגיל  
2 ורבע כוסות מים

מערבבים, מטגנים, ממלאים בקונפיטורה מכל סוג, ממרח שוקולד של הרדוף / basics, ממרח אגוזים של בראשית או גבינה (תחליף שמנת" של טופוטי, סוכר לפי הטעם ותמצית וניל) ומוזגים סירופ מייפל מעל.

## פאי תות שדה

החומרים לקליתית:

100 גר' קמח לבן

250 גר' קמח מלא (או הכל קמח לבן)

1 שקית אבקת אפייה

90 גר' שמן קנולה

1/3 כוס סוכר

1/4 כוס מיץ תפוזים

מיץ וקליפה מגוררת מחצי לימון

2 כפות "ממרח סויה תחליף שמנת" של טופוטי או 40 גר' מחית טופו (טחון דק עם כף מים)

לערבב היטב את הקמחים ואבקת האפייה. לבחוש במעבד מזון את הסוכר, השמן והטופו, להוסיף לסירוגין מעט קמח ומעט מיץ, ולהוסיף את קליפת הלימון. לשים במקרר לרבע שעה. לרדד את הבצק שנוצר במערוך ולשטוח בתבנית עגולה, גם על הדפנות (כדי שיחזיק את המילוי). לשים לב שלא תהיה שכבה עבה מדי של בצק (אם נשאר בצק מיותר, אפשר לקרוץ ממנו עוגיות, לפזר עליהן תערובת סוכר וקינמון ולאפות בנפרד). לאפות את בצק הפאי בחום בינוני.

מילוי:

6-8 כוסות תות שדה פרוס

שליש כוס סוכר חום

כף וחצי קורנפלור

להכניס למעבד מזון שתי כוסות תות שדה פרוס יחד עם הסוכר ולערבל עד לקבלת תערובת חלקה. לסדר יפה את יתר התותים הפרוסים על הבצק האפוי לאחר שהתקרר. להעביר את מחית התותים לסיר בישול קטן, להמס בתוכו את הקורנפלור. להביא לידי רתיחה, להנמיך את האש, לבשל תוך כדי ערבוב במשך חמש דקות בערך עד להסמכת הקרם ולהסיר מהאש. לצקת את קרם התותים מעל התותים הפרוסים. להגיש קר.



## לחם מטוגן



חצי כוס חלב סויה רגיל  
3 כפות קמח  
2 כפיות סילאן (אם אין אפשר סוכר או ממתיק אחר, אבל הסילאן מוסיף)  
רבע כוס מים  
(לגיוון אפשר להוסיף קצת קינמון)  
טובלים פרוסת לחם משני הצדדים ומטגנים בשמן.

## עוגיות שיבולת שועל (גלעד איילון)

בקערת היבשים מערבבים:  
1½ כוסות קמח  
½ כפית סודה לשתייה  
1 כפית קינמון  
1 כף גדושה קורנפלור  
2 כוסות שיבולת שועל  
כוס צימוקים / חצי כוס שוקולד צ'יפס וחצי כוס שוקולד מריר קצוץ דק  
כוס אגוזים קצוצים

בקערה נפרדת מערבבים:  
כוס סוכר חום  
½ כוס שמן  
חצי כוס פחות כף מים  
1 כפית תמצית וניל

מוסיפים רטובים ליבשים ומערבבים קצרות עד לאיחוד מלא.  
בעזרת ידיים רטובות משטחים על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.  
אופים בתנור מחומם מראש (170 מעלות) למשך 12-15 דקות או פחות (משגיחים שלא נשרף), מכבים ומשאירים את העוגיות בתנור עוד 4 דקות.  
מוציאים ושמים על רשת עד לצינון מלא.

## קרם שניט



מניחים בתבנית שכבה של בצק עלים קפוא (מופשר) ואופים.  
כנ"ל פעם שניה לשכבת בצק נוספת.  
מכינים במיקסר קרם ממיכל שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן), חבילת אינסטנט פודינג וניל וכוס חלב סויה רגיל. מערבלים עד שמתייצב.  
מניחים שכבת בצק אפוי, מעליה שכבת קרם, עוד שכבת בצק ומעליה מפזרים אבקת סוכר.

## עוגת שוקולד

מתאים גם להכנת מאפינס.

1 וחצי כוס סוכר  
1/2 כוס שמן  
1 כוס שוקו סויה (אלפרו או תנובה) או שוקו מכוס חלב סויה רגיל שמומסות בו 4 כפיות שוקולית (עם טיפה מים רותחים)  
2 כוסות קמח  
1 שקית אבקת אפייה  
1/2 כוס אבקת שוקולית  
1 סוכר וניל  
1/2 כוס מים רותחים

אם רוצים עוגה יותר כהה ושוקולדית, משתמשים בכמויות קמח ואבקת אפייה הבאות, וכל היתר כמו במתכון המקורי:

1 כוס קמח רגיל  
1 כוס קמח תופח שוקולד של אסם  
חצי שקית אבקת אפייה

מערבבים במיקסר (את הסוכר והשמן מערבלים ביחד קודם כל, ואז את השוקו ומערבבים, ואז את שאר המרכיבים לפי הסדר, ומערבבים אחרי הוספת המים הרותחים) ואופים בתבנית משומנת בחום בינוני. להשגיח שלא תתקשה מדי, היא צריכה להיות רכה בפנים.

כשהחלק העליון נראה יבש והחלק הפנימי עוד רטוב, מכסים בנייר כסף באופן רופף ונותנים לעוגה עוד קצת להיאפות, לפעמים זה קורה מאד מהר, תוך 5 דקות או פחות, ולפעמים יותר. מוציאים מהתנור כשקיסם יוצא יבש ומשאירים את הכיסוי כדי שהעוגה תספוג את כל האדים.

קרם:

חפיסת שוקולד מריר  
שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) / חלב קוקוס (עד למרקם הרצוי, לא מיכל שלם)

ממיסים בסיר קטן ומצפים את העוגה לאחר שהתקררה מעט בחוץ.  
אפשר לקשט בשבבי קוקוס, תותים, שוקולד צ'יפס לבן, שוקולד מריר מגורר בקולפן ירקות וכו'.





## עוגת שוקולד (קרין גורן)



מומלץ להכין לפי המתכון הזה גם מאפינס.  
הכמות מתאימה לעוגה רגילה + אינגליש קייק או שתי עוגות קטנות (24)

3 כוסות קמח  
2 כוסות סוכר  
1 כוס קקאו  
1 כפית גדושה אבקת סודה לשתיה  
קורט מלח  
1 כוס שמן  
שני מעדנים + עוד קצת אלפרו וניל דליס (300 גרם בסך הכל)  
כף מיץ לימון  
1 כפית תמצית וניל  
1 ורבע כוסות מי סודה (מים מוגזים)

לציפוי:

מיכל רגיל שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) עד למרקם הרצוי, לא מיכל שלם  
100 גרם שוקולד מריר

מחממים תנור ל-180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים יחד קמח, סוכר, קקאו, אבקת סודה לשתיה ומלח. מוסיפים שמן, מעדני וניל, מיץ לימון, תמצית וניל ומי סודה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.  
מוזגים לתבנית ואופים. העוגות מוכנות כשקיסם הננעץ במרכז יוצא עם פירורים לחים (חשוב לא לאפות יותר מזה, כי הבפנים שלה אמור להיות עסיסי מאד).  
מצננים ובינתיים מכינים את הציפוי. בסיר קטן מחממים על אש נמוכה שמנת מתוקה צמחית ושוקולד מריר עד שהתערובת הופכת לרוטב שוקולד חלק. מוזגים את ציפוי השוקולד על העוגה.

## עוגיות חלבה עם פצפוצי שוקולד

2 וחצי כוסות קמח  
3 כפות קורנפלור  
שלושת רבעי כוס סוכר  
קורט מלח  
כוס חלבה קצוצה  
רבע כוס שוקולד צ'יפס  
רבע כוס שוקולד מריר קצוץ דק  
6 כפות טחינה מלאה  
לערבב הכל ולהוסיף:  
חצי כוס שמן קנולה כבישה קרה  
60 מ"ל חלב סויה רגיל מעורבב עם כפית תמצית וניל

לערבב הכל עד שמתקבל בצק רך ונוח לעבודה. לעצב עוגיות ולאפות בתנור שחומם מראש ל-170-180 מעלות במשך כ-10 דקות. להשגיח שלא נשרף. להוציא ולצנן.

## עוגת שוקולד-קוקוס



מומלץ להכין לפי המתכון הזה גם מאפינס.  
הכמות מתאימה לעוגה רגילה + אינגליש קייק או שתי עוגות קטנות (24)

- 3 כוסות קמח
- 2 כוסות סוכר
- 1 כוס קוקוס
- 1 כפית גדושה אבקת סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1 כוס שמן
- מעדן אחד + עוד קצת אלפרו וניל דליס
- מעדן אחד אלפרו שוקולד בלגי
- (בסה"כ המעדנים אמורים לצאת 300 גרם)
- כף מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ורבע כוסות מי סודה (מים מוגזים)
- לציפוי:

מיכל רגיל שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) עד למרקם הרצוי, לא מיכל שלם  
100 גרם שוקולד מריר

מחממים תנור ל-180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים יחד קמח, סוכר, קוקוס, אבקת סודה לשתייה ומלח. מוסיפים שמן, מעדני וניל ושוקולד, מיץ לימון, תמצית וניל ומי סודה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוזגים לתבנית ואופים. העוגות מוכנות כשקיסם הננעץ במרכז יוצא יבש. מצננים ובינתיים מכינים את הציפוי. בסיר קטן מחממים על אש נמוכה שמנת מתוקה וצמחית ושוקולד מריר עד שהתערובת הופכת לרוטב שוקולד חלק. מוזגים את ציפוי השוקולד על העוגה.

## חיתוכיות פצפוצי אורז, שוקולד וחלבה



- 80 גרם שמן קוקוס
- 200 גרם פצפוצי אורז
- כוס סוכר לבן / חום
- 5 כפות קקאו
- 150 גרם חלבה
- 5 כפות סילאן
- 5 כפות יין מתוק טבעוני / חלב סויה רגיל וטיפת תמצית רום

לערבב היטב (כדי שהקקאו לא יישרף) על אש נמוכה את כל המרכיבים מלבד הפצפוצים עד שהתערובת מתחילה לרתוח. להוריד מהאש, לקרר מעט ולהוסיף את הפצפוצים. לשפוך לתבנית ולצנן (בחוץ ואז כשמתקרר לשים במקרר). לחתוך צורות ולשמור בקירור.

## עוגת לימון (לירון סיגאווי)



1 כוס סוכר  
חצי כוס שמן  
קליפה מגוררת משני לימונים  
מיץ סחוט מלימון אחד  
חצי כוס חלב סויה רגיל  
שתי כפות פשתן טחון מעורבבות ב-6 כפות מים (מערבבים  
בנפרד בצלוחית, ואז מוסיפים לעוגה)  
כוס וחצי קמח תופח  
שליש כוס קורנפלור  
1 כף תמצית וניל  
כף אבקת סודה  
כמאה גרם אגוזי מלך שבורים (לא חובה)  
לזיגוג:  
מיץ מלימון אחד  
שליש כוס סוכר

שמים את כל חומרי העוגה (לא כולל חומרי הזיגוג) ומערבלים באמצעות מיקסר היטב לבצק אחיד (קודם סוכר ושמן, מערבלים, אחר כך את המרכיבים הרטובים, מערבלים, ורק בסוף את היבשים, ואז מערבלים שוב). מעבירים לתבנית אינגליש קייק משומנת. מחממים תנור לחום גבוה ואז מעבירים לחום בינוני, מכניסים ואופים בחום בינוני עד שקיסם יוצא יבש. מוציאים מהתנור ומניחים לעשר דקות. בינתיים מערבבים את מיץ הלימון והסוכר להכנת זיגוג. שמים במיקרו ומבשלים דקה (או קצת פחות, עד שהסוכר מומס). מעבירים את העוגה למגש ועושים בה כ-30 חורים עמוקים בעזרת צ'ופ סטיק או כלי דומה. יוצקים את הזיגוג על העוגה (עדיף בעזרת כף, כדי שהזיגוג יספיק להיספג ולא יחליק אל תחתית התבנית). מחכים עד שהעוגה מצטננת לגמרי, פורסים ומגישים. אחרי בילוי במקרר היא עוד יותר מוצלחת.

## עוגיות חמאת בוטנים

כמות קטנה שאחרי שמנסים ואוהבים רצוי לשלש:  
רבע כוס סילאן  
רבע כוס סירופ מייפל  
כפית תמצית וניל  
שלושת רבעי כוס חמאת בוטנים עם שבבי בוטנים  
קורט מלח  
שתי כפות שמן  
כוס קמח

מערבבים את כל הראשונים, מוסיפים את הקמח ומערבבים, מכינים עוגיות די שטוחות (ז"א לא כדורים), אופים ב-180 מעלות קצת יותר מעשר דקות (כדאי להוציא אחת ולבדוק, הן לא משנות את המראה שלהן יותר מדי באפייה אז צריך לשים לב שהן לא נשרפות מלמטה, ולקחת בחשבון שהן עוד יתקשו קצת בחוץ)

## חטיף באונטי (sjarjar)

(כמויות ל-2 תבניות חד-פעמיות מאורכות)

### לקוקוס:

1/2 כוס סוכר לבן

קורט מלח

1/3 כוס מים

1 כף גלוקוז או גולדן-סירופ

1/3 כפית תמצית וניל

250 מ"ל חלב קוקוס

200-250 גרם קוקוס טחון

מעט רום

בסיר שמים סוכר, מלח, גלוקוז / גולדן סירופ ומים ומרתיחים. מבשלים לסירופ עד שמסמיך מעט. מוסיפים את חלב הקוקוס והווניל וממשיכים לבשל בהרתחה עד שמסמיך שנית. מוסיפים את הקוקוס ומבשלים בערבוב מספר דקות. הנקודה שצריך להפסיק לבשל היא שנראה שהקוקוס שמועלה מתחתית הסיר בשעת ערבובו מתחיל להתייבש (סה"כ זמן הבישול של הקוקוס לקח לי 10 דקות). מסירים מהאש, מוסיפים את הרום ומערבבים. מעבירים לתבניות חד-פעמיות בעלות דפנות גבוהות ומשטחים. עובי הקוקוס צריך להיות בערך בעובי אצבע. מצננים למשך לילה לפחות מחוץ למקרר (סגור היטב). לפני ציפוי השוקולד מעבירים לשעתים למקפיא.

### לשוקולד:

150 מ"ל חלב קוקוס / שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן)

200 גרם שוקולד מריר משובח

מעט קפה נמס טוב / קינמון (אופציונלי)

(אפשר להגדיל את הכמויות אם רוצים שכבת שוקולד עבה)

בסיר מרתיחים את חלב הקוקוס / השמנת. מסירים מהאש. מוסיפים את השוקולד והקפה / הקינמון ומערבבים עד שהשוקולד נמס לחלוטין והתערובת אחידה וסמיכה. יוצקים על הקוקוס הקפוא, מנערים להוצאת בועות אוויר ומחזירים למקפיא למספר שעות. חותכים לקוביות קטנות בעודו קפוא, מסדרים בצלחות הגשה, ושומרים במקרר כשעה לפני ההגשה.

## פאי תפוחים

החומרים לקלתית:

100 גר' קמח לבן

250 גר' קמח מלא (או הכל קמח לבן)

1 שקית אבקת אפייה

90 גר' שמן קנולה

1/3 כוס סוכר

1/4 כוס מיץ תפוזים

מיץ וקליפה מגוררת מחצי לימון

2 כפות "ממרח סויה תחליף שמנת" של טופטי או 40 גר' מחית טופו (טחון דק עם כף מים)

לערבב היטב את הקמחים ואבקת האפייה. לבחוש במעבד מזון את הסוכר, השמן והטופו, להוסיף לסירוגין מעט קמח ומעט מיץ, ולהוסיף את קליפת הלימון. לשים במקרר לרבע שעה. לרדד את הבצק שנוצר במערוך ולשטוח בתבנית עגולה. יוצאת כמות בצק גדולה מדי, ולכן יש לשמור חלק מהבצק כדי ליצור פסי שתי וערב מעל המילוי (מומלץ מאד), או לקרוץ ממנו עוגיות, לפזר סוכר וקינמון ולאפות בנפרד, או להכין עוד פאי אישי.

החומרים למילוי:

5-7 תפוחים (חמוצים, אפשר לשלב גם אחרים)

סוכר

קינמון

מגרדים את התפוחים (אפשר במעבד מזון בדיסקה המתאימה או במגרדת ידנית), סוחטים מעט, מניחים על תחתית הבצק.

מפזרים מעל סוכר וקינמון לפי הטעם. אם רוצים, יוצרים פסי שתי וערב מהבצק ששמרנו. אופים בחום בינוני כחצי שעה.

## עוגת סולת

מערבלים בקערה:

כחבילה וחצי "ממרח סויה תחליף שמנת" של טופטי

רבע כוס חלב סויה רגיל

2 כוסות סולת

כוס קוקוס טחון

כ-75 גרם שמן קוקוס

חצי כוס סוכר

שקית סוכר וניל

שקית אבקת אפייה

מערבבים ואופים בתבנית משומנת בחום בינוני עד שקיסם יוצא יבש.

בזמן שהעוגה נאפית לבשל בסיר:

כוס וחצי סוכר

כוס וחצי מים

קצת לימון

לבשל עד שמסמך מעט. כשהעוגה מוכנה לשפוך עליה בעודה חמה. לא להיבהל, הנוזלים נספגים.



## עוגת שמרים שוקולד (גלעד איילון)



ראש עיסה:

50 גרם קמח רגיל

60 גרם מים חמימים

חצי כף שמרים יבשים

שאר התערובת:

200 גרם קמח

4 כפות סוכר

כף שמרים יבשים

חצי כפית מלח

5 כפות שמן קנולה

4 כפות גדושות תפוחים אדומים מגורדים במגרדת עם חורים קטנים

מילוי:

250 גרם שוקולד מריר איכותי

חצי כוס חלב סויה רגיל "אלפרו"

תוספות: חלבה מפוררת, אגוזי מלך קצוצים, או שקדים מולבנים פרוסים

ראש עיסה: לערבב את ראש העיסה ולחכות חצי שעה.

במיקסר עם וו לישה שמים את ראש העיסה ושאר התערובת. לשים כ-10 דקות.

התפחה:

יש שלוש אופציות:

- להניח במקום חמים לתפיחה עד להכפלת הנפח (כשעה וחצי).

- התפחה חלקית בטמפרטורת החדר ואז להכניס אותו למקרר לשעתיים שלוש, להמשך תפיחה איטית, כדי שהבצק יתקרר ויהיה פחות דביק.

- להכין את הבצק יום מראש ולהתפיח רק במקרר, למשך כל הלילה.

מרדדים את הבצק למלבן בגודל 25 X 40 ס"מ. ככל שהבצק המרודד דק יותר, כך יהיו יותר עלים בעוגה. לחמם את חלב הסויה והשוקולד עד לקבלת מרקם אחיד (אפשר בסיר כפול), לקרר למשך 10 דקות או יותר ואז למרוח על הבצק המרודד כך שכל הבצק יהיה מרוח בשוקולד. להוסיף את התוספת שבחרתם- חלבה מפוררת, אגוזי מלך קצוצים, או שקדים מולבנים פרוסים.

לגלגל את הבצק עד לקבלת בצק מגולגל ארוך.

לחתוך עם סכין חד לאורך הבצק (באמצע) כך שהשוקולד יתגלה.

עכשיו יש לכם שני בצקים ארוכים פרוסים וגלויי שוקולד. הניחו אותם בצורת איקס כאשר אחד מונח על השני והמשיכו לגלגל עד לקבלת בצק בצורת בורג.

סיגרו את קצוות העוגה ומירחו תבנית אנגלייש קייק במעט שמן קנולה.

תיפסו את העוגה (הבורג) באורכו של העוגה ובבת אחת העבירו את הבצק לעוגה.

התפחה שנייה: מניחים בתבנית אינגליש קייק ומתפיחים עד שהבצק מגיע לדפנות (כשעה וחצי עד שעתיים).

אפייה: 170 מעלות 45 דקות. כדאי לאפות עם נייר כסף המונח על העוגה.

ב-15 דקות האחרונות להוריד את נייר הכסף.

לאחר האפייה – להרטיב את העוגה עם 80 גרם מי סוכר (1:1 לפי משקל).

## עוגת שמרים עם מילוי לבחירה (במקור סינרול של קרין גורן)

מתכון ל-2 תבניות אינגליש קייק.

לבצק:

4 כוסות קמח

1/2 שקית שמרית (או כף גדושה שמרים יבשים)

1 חפיסה אינסטנט פודינג וניל

2 כפות סוכר

כוס ורבע חלב סויה רגיל פושר

60 גרם רסק תפוחים

50 גרם מחמאה מומסת, פושרת

1/2 כפית מלח

להברקה:

ספריי שמן

לסירופ סוכר:

1/4 כוס מים רותחים

1/2 כוס סוכר

בקערת מיקסר עם וו לישה מערבבים קמח, שמרית ואינסטנט פודינג. מוסיפים סוכר, חלב, רסק תפוחים, מחמאה מומסת ומלח ומעבדים 5 דקות, עד לקבלת בצק חלק, מבריק ורך למדי. משמנים למניעת התייבשות, מכסים ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח.

מכינים את המלית שבחרנו (אפשרויות בהמשך המתכון).

מחלקים את הבצק ל-4. מרדדים כל חלק למלבן בעובי חצי ס"מ (אם הבצק נדבק שמים קמח). מורחים כל זוג מלבנים במלית זהה, מגלגלים כל מלבן לגליל ומפתלים יחד כל זוג גלילים לצורת בורג. מניחים כל בורג בתבנית אינגליש קייק משומנת.

מחממים תנור ל-190 מעלות. מרססים בספריי שמן בטעם חמאה ואופים כ-15 דקות או עד שהמאפים תפוחים, זהובים (גם בתחתית) ועדיין רכים למגע. היזהרו מאפיית יתר. מערבבים מים רותחים וסוכר ומברישים את המאפים או העוגה.

### הכנת המליות

אפשר מלית שוקולד / חלבה קנויה של מיימונו'ס, ממרח שוקולד של basics, או לבחור אחת מבין הבאות:

למלית שוקולד:

250 גרם שוקולד מריר איכותי

חצי כוס חלב סויה רגיל

תוספות: חלבה מפוררת, אגוזי מלך קצוצים, שקדים מולבנים פרוסים...

לחמם את חלב הסויה והשוקולד עד לקבלת מרקם אחיד (אפשר בסיר כפול), לקרר למשך 10 דקות או יותר ואז למרוח על הבצק המרודד כך שכל הבצק יהיה מרוח בשוקולד. להוסיף את התוספות שבחרתם.

למלית פרג: (כמות לאינגליש קייק אחת)  
45 מ"ל חלב סויה רגיל  
רבע כוס סוכר  
כף סילאן  
25 גרם מחמאה  
חצי כוס פרג טחון טרי (לא משקית)  
רבע כוס שקדים טחונים  
מעט קליפת לימון מגורדת (מכשמינית לימון)  
כף צימוקים (לא חובה)

מרתיחים בסיר חלב, סוכר, סילאן ומחמאה. מוסיפים פרג טחון ומערבבים היטב. מסירים מהאש ומצננים.  
מערבבים פנימה את יתרת חומרי המלית. שומרים במקרר עד השימוש.

למלית אגוזים וקינמון:  
שלושת רבעי כוס אגוזי מלך קצוצים  
חצי כוס סוכר  
חצי כף קינמון  
50 גרם מחמאה מומסת, פושרת

מערבבים אגוזים עם סוכר וקינמון. מברישים את הבצק המרודד במחמאה. מפזרים את תערובת האגוזים  
ומטפטפים את יתרת המחמאה מלמעלה.

### **עוגת שוקולד עם מרכיב סודי (זהורית שייחי)**

2 גזרים מגורדים  
שלושת רבעי כוס סוכר חום  
חצי כוס שמן קנולה  
כוס מים רותחים  
כוס וחצי קמח  
חצי כוס קקאו  
כפית קינמון  
כפית וחצי אבקת אפייה  
חצי כפית מלח

לחמם תנור ל180 מעלות.

לערבב בקערה את הגזר המגורד, הסוכר והשמן ולצקת את המים החמים על תערובת הגזר.  
בקערה נוספת לערבב את יתר החומרים היבשים.

לערבב את שתי התערובות לתערובת אחידה, לצקת לתבנית אפייה משומנת ולאפות.

רוטב שוקולד: שוקולד מריר ושמן מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) / חלב קוקוס (עד  
למרקם הרצוי, לא מיכל שלם) בסיר על אש קטנה.



## סינרול / עוגת שמרים שושנים קינמון (מטובען מקרין גורן)

לבצק :

4 כוסות קמח

1/2 שקית שמרית (או כף גדושה שמרים יבשים)

1 חפיסה אינסטנט פודינג וניל

2 כפות סוכר

כוס ורבע חלב סויה רגיל פושר

60 גרם רסק תפוחים

50 גרם מחמאה מומסת, פושרת

1/2 כפית מלח

למלית הקינמון:

40 גרם מחמאה מומסת, פושרת

1 כוס דחוסה סוכר חום כהה

1 כף קינמון

להברקה:

ספריי שמן

לסירופ סוכר:

1/4 כוס מים רותחים

1/2 כוס סוכר

מכינים את הבצק ומתפיחים:

בקערת מיקסר עם וו לישה מערבבים קמח, שמרית ואינסטנט פודינג.

מוסיפים סוכר, חלב, רסק תפוחים, מחמאה מומסת ומלח ומעבדים 5 דקות, עד לקבלת בצק חלק, מבריק ורך למדי. משמנים למניעת התייבשות, מכסים ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח.

מכינים את מלית הקינמון:

מערבבים יחד סוכר חום וקינמון. מניחים בצד.

ממלאים את הבצק, מתפיחים, אופים ומברישים בסירופ:

מוציאים את הבצק התפוח מהקערה למשטח מקומח ומרדדים למלבן בעובי 1/2 ס"מ.

מברישים במחמאה מומסת ומפזרים את תערובת הקינמון על פני הבצק ומגלגלים לגלילה ארוכה. פורסים ל-12 פרוסות שוות. משכיבים את הפרוסות באופן מרווח על תבנית מרופדת בנייר אפייה ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח (מומלץ לתחוב את הקצה מתחת לשבלול, כדי שהוא לא ייפתח במהלך התפיחה והאפייה).

לחלופין, אפשר לסדר בתבנית עגולה שבלולים צמודים ואז יש עוגת שמרים שושנים.

מחממים תנור ל-190 מעלות. מרססים בספריי שמן בטעם חמאה ואופים כ-15 דקות או עד שהמאפים

תפוחים, זהובים (גם בתחתית) ועדיין רכים למגע (כמה דקות לפני סוף האפייה מכסים באופן רופף בנייר אלומיניום). היזהרו מאפיית יתר.

מערבבים מים רותחים וסוכר ומברישים את המאפים או העוגה.

## עוגת גבינה פירורים (אנונימוס)



חומרים להכנת התחתית :  
חבילת ביסקוויטים מרוסקים לפירורים  
2-3 כפות חלב סויה רגיל או קוקוס  
גרידת לימון

חומרים להכנת המלית :  
שני שלישי חבילת פודינג וניל  
2 כפות סוכר מומסות ב-3 כפות מים רותחים  
חבילת טופוטי בסגנון גבינה (לא ה"תחליף שמנת")  
פחית קרם קוקוס 15 אחוז שומן (לא להתבלבל עם מי קוקוס) או חבילת שמנת צמחית מתוקה

מערבבים 3/4 מפירורי הביסקוויטים עם חלב הסויה וגרידת הלימון עד לקבלת עיסה דמויית בצק. מוסיפים מעט יותר נוזלים או פירורים אם צריך. משטחים את התערובת על תבנית ששומנה מעט, או צופתה בנייר אפייה. שופכים לקערה עמוקה את חומרי המלית ומערבלים במיקסר עד קבלת עיסה יציבה יחסית. יוצקים את העיסה מעל הביסקוויטים ומכניסים למקרר למספר שעות. בזקים מעל את הביסקוויטים שנותרו וממשיכים לקרר (אם רוצים פירורים). גיוונים: ניתן לקשט בפירות יער. ניתן להחליף חלק קטן מכמות הביסקוויטים באגוזים טחונים.

## חנוקאפקייקס - כמו סופגניות רק לא (נטלי שוינקלשטיין)



2 כוסות סוכר  
כוס שמן  
3 כוסות קמח  
2 כוסות חלב סויה רגיל  
1 כוס שיבולת שועל דקה  
לימון שלם מגורד  
כף אבקת סודה לשתיה  
כפית תמצית וניל איכותית

מחממים תנור ל-190 מעלות.  
מערבבים את כל המצרכים יחד. משמנים מעט תבנית שקעים וממלאים כל שקע כמעט עד לסופו. אופים עד שקיסם יוצא יבש. מוציאים, ממלאים ומצפים לפי בחירה: הקלאסי- ריבת תותים איכותית (קונפיטורה איכותית אי אפשר להזריק, אז עשינו חור עגול והכנסנו את הריבה עם כפית ממש קטנה) ואבקת סוכר. ואם רוצים להיות יותר יצירתיים- עשינו חלק עם ריבה בפנים, ולמעלה מרחנו עוד ריבה ופיזרנו קוקוס, חלק עם ריבה בפנים וחמאת בוטנים וריבה למעלה, חלק אותו הדבר עם חמאת הבוטנים בפנים, חלק עם ממרח שוקולד של הרדוף / basics גם בפנים וגם למעלה, חלק עם שוקולד בפנים וחמאת בוטנים ושוקולד למעלה, חלק עם חמאת בוטנים בפנים ושוקולד למעלה, חלק עם ממרח אגוזים מתוק של בראשית.

## עוגת שוקולד צ'יפס (אנונימוס)

2 כוסות קמח  
שקית אבקת אפייה  
כוס שוקולד צ'יפס  
כוס סוכר  
 $\frac{1}{4}$  כוס שמן  
כפית תמצית וניל  
3 בננות בשלות  
150 גרם טופו מפורר

מערבבים בקערה את הקמח, אבקת האפייה והשוקולד צ'יפס. מערבלים במעבד מזון או בבלנדר את הבננות, השמן, הסוכר, תמצית הוניל והטופו. אם משתמשים בטופו קשה ניתן להוסיף חלב סויה רגיל עד שתתקבל תערובת נוזלית וסמיכה. מאחדים את שתי התערובות לתערובת אחידה. שופכים ל-2 תבניות אינגליש קייק משומנות ואופים בחום בינוני עד שקיסם יוצא יבש.

## כדורי תמרים ואגוזים

טוחנים במעבד מזון אגוזים טבעיים (פקאן, אגוזי מלך, ברזיל או שקדים) עד לאבקה או לחתיכות קטנות. מוסיפים תמרים מגולענים (מג'הול) ותוספות לפי הטעם בשילובים שאוהבים וטוחנים שוב היטב (שמים כמויות קטנות מהתוספות וטועמים).



תוספות אפשריות (לא לשים הכל):

אבקת קקאו (מומלץ) / חרובים

קינמון

שיבולת שועל במרקם גס

תמצית וניל

מעט שמן קוקוס

קוקוס טחון

קורט מלח

(שילוב לדוגמה: פקאן, תמרים, קקאו, קוקוס טחון, קורט מלח)

יוצרים כדורים, מגלגלים בקוקוס טחון ושומרים בקירור.



## גליליות ממולאות בקצפת

גליליות קנויות של חברת מיימוני'ס ממולאות בקרם שעשוי משמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן), מוקצפת במיקסר עם שקית אינסטנט פודינג וניל וכוס חלב סויה רגיל. למלא ממש לפני ההגשה כי אחרת הגליליות מאבדות את הפריכות.

## עוגת מצות

מבשלים בסיר:

מאה גרם שוקולד מריר חתוך לקוביות

שלוש כפות גדושות סוכר

שתי כפות קקאו

שתי כפות מים

שתי כפות חלב קוקוס

מורידים מהאש. מוסיפים מאה גרם מחמאה בטמפ' החדר חתוכה לקוביות, כפית תמצית וניל וכפית תמצית רום. אפשר גם לפורר חלבה.

טובלים שש מצות ביין אדום מתוק טבעוני לא יותר מדי זמן, שיהיו רכות אבל לא יתפוררו.

מניחים כל מצה בתבנית ומעליה מורחים שכבה מתערובת השוקולד.

אפשר בין השכבות לפורר עוד חלבה וגם לפזר מלמעלה, ואם אין, להחליף בקוקוס טחון.

## מצה בריי



לפורר כ-5 מצות בקערה, להרטיב במעט מים רותחים, להוסיף מעט חלב סויה רגיל, קורט מלח, מעט קורנפלור, 3 כפות רסק תפוחים ו-2 כפות פשתן טחון מעורבב בקערה עם 2 כפות מים.

כשהתערובת רכה ואחידה ליצור לביבות דקות ולטגן במעט שמן משני הצדדים. להגיש עם מייפל, סוכר, ריבה, פירות או לחלופין משהו מלוח.

## ממתקוקוס (אופק - תבונא)

4 כוסות קוקוס יבש גרוס

2 כוסות תמרים מגולענים - יותר או פחות לפי הטעם

צבע מאכל - שמינית סלק קטן

מיץ מחצי לימון

שמן קוקוס

לא חובה: שניף (וניל), קינמון, זנגוויל (בחרו אחד..)

במעבד מזון לשים את כל הרכיבים חוץ מהתמרים והשמן קוקוס, לערבב עד שהצבע אחיד ואז תוך כדי שהמכשיר עובד, לזרוק לתוכו תמרים אחד אחד ולהוסיף שמן קוקוס.

אפשר לעצב לצורות בעזרת תבניות צורן.

## **פאדג' שוקולד נא (אופק - תבונא)**

2 כוסות קוקוס טחון  
4-6 בננות בשלות או יותר  
רבע עד חצי כוס אבקת חרובים או קקאו  
כוס תמרים או יותר  
2 כפות גדושות של שמן קוקוס  
חומרי טעם (בעדינות, רק קצת): שניף (וניל), קינמון, ציפורן, גרד לימון, מלח, פלפל חריף, זנגוויל  
אם רוצים טעם עשיר ושחיתותי יותר - נא להוסיף חצי כוס אגוזים  
טוחנים במעבד מזון עד למרקם קרמי עדין ואחיד. מוזגים לתבנית מאורכת ושמים במקפיא לכמה שעות.

## **עוגת שוקולד, קצפת וג'לי**

מכינים עוגת שוקולד לפי המתכון הבא. מחצי מהכמות מכינים עוגת פס (עם קרם שעשוי משוקולד מריר וחלב קוקוס / שמנת צמחית) או שמראש מכינים רק חצי כמות, כדי שלא תצא עוגה גבוהה מדי.

1 וחצי כוס סוכר  
1/2 כוס שמן  
1 כוס שוקו סויה (אלפרו או תנובה) או שוקו מכוס חלב סויה רגיל שמומסות בו 4 כפיות שוקולית (עם טיפה מים רותחים)  
2 כוסות קמח  
1/2 כוס אבקת שוקולית  
1 אבקת אפייה  
1 סוכר וניל  
1/2 כוס מים רותחים

מערבבים במיקסר (את הסוכר והשמן מערבלים ביחד קודם כל ואז שאר המרכיבים לפי הסדר) ואופים בתבנית משומנת בחום בינוני. כשהעוגה מתקררת, מכינים קצפת מ-1 שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן), 1 שקית אינסטנט פודינג וניל וכוס חלב סויה רגיל ומורחים מעל העוגה. מכינים ג'לי תות אסם לפי ההוראות ומוזגים בעדינות עם כף מעל הקצפת (אם מוזגים בבת אחת זה עושה חור בקצפת). כשהג'לי מתקרר מכניסים למקרר.

## **עוגיות שוקולד צ'יפס (איסה צ'נדרה מוסקוביץ')**



200 גרם מחמאה  
כוס ורבע סוכר  
כף סילאן / מולסה  
שתי כפיות תמצית וניל  
שתיים וחצי כוסות קמח  
כפית סודה לשתיה  
קורט מלח  
כוס וחצי שוקולד צ'יפס

לחמם תנור ל-170 מעלות. לערבב את המחמאה והסוכר היטב. להוסיף מולסה ותמצית וניל. להוסיף קמח, סודה לשתיה ומלח. לערבב היטב. להוסיף בעדינות את השוקולד צ'יפס. להניח כמות לא גדולה במרווחים על תבנית אפייה משומנת. לאפות עד שמשחים מעט, לא כהה מדי!  
העוגיות אמורות לצאת מעט רכות, והן גם מתקשות עוד קצת אחרי שמוציאים מהתנור.

## אוזני המן / עוגיות מבצק פריך (אנונימוס)



החומרים לבצק:

100 גר' קמח לבן

250 גר' קמח מלא (או הכל קמח לבן)

1 שקית אבקת אפייה

90 גר' שמן קנולה

1/3 כוס סוכר

1/4 כוס מיץ תפוזים

מיץ וקליפה מגוררת מחצי לימון

2 כפות שמנת טופו טופוטי או 40 גר' מחית טופו (טחון דק עם כף מים)

לערבב היטב את הקמחים ואבקת האפייה. לבחוש במעבד מזון את הסוכר, השמן והטופו, להוסיף לסירוגין מעט קמח ומעט מיץ, ולהוסיף את קליפת הלימון. לשים במקרר לרבע שעה.

לרדד את הבצק שנוצר במערוך לשכבה דקה.

לאוזני המן: לחרוץ עיגולים על-ידי לחיצת כוס הפוכה על הבצק המרודד, לשים באמצע כל עיגול כפית

מהמלית (ממרח שוקולד של הרדוף / basics, תמרים או חלבה) ולהדק את הקצוות למשולש.

לעוגיות: לקרוץ צורות בעזרת חותכנים, לערבב בקערה סוכר וקינמון ולפזר מעל כל עוגיה.

לחמם תנור מראש ל-175 מעלות במשך מספר דקות, ולאפות במשך כ-20 דקות או פחות לאוזני המן, או

מעט מאד זמן לעוגיות.

## מאפינס קוקוס (איסה צ'נדרה מוסקוביץ')



כוס קמח

חצי כפית אבקת אפייה

חצי כפית סודה לשתייה

רבע כפית מלח

רבע כוס שמן קנולה

כוס חלב קוקוס

שני שלישי כוס סוכר

כפית תמצית וניל

כוס קוקוס טחון

לחמם תנור מראש ל-170 מעלות.

מניחים מנג'טים בתבנית שקעים ומרססים בספריי שמן.

מערבבים בקערה קמח, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.

בקערה נפרדת מערבבים שמן, חלב קוקוס, סוכר ותמצית וניל.

שופכים את המצרכים היבשים לרטובים ומערבבים.

מוסיפים את הקוקוס.

ממלאים את התבניות עד לגובה שני שלישי ואופים בחום בינוני עד שקיסם יוצא יבש.

אפשר לאכול כמו שהם או להכין איזה ציפוי שרוצים, למשל להמיס שוקולד מריר וחלב קוקוס או שמנת

מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) עד למרקם הרצוי, לא מיכל שלם, למזוג על המאפינס

ולפזר קוקוס טחון.

## עוגת קרם ביסקוויטים (נופר יערי – לא על החסה לבדה)

לעוגה:

- 1 שרול של עוגיות פתי בר
- 1 קצפת צמחית "השף הלבן" במתיקות מעודנת
- 1 כוס חלב סויה (לא ממותק)
- 1 שקית אינסטנט פודינג וניל
- קצת חלב סויה / נס קפה / מקיאטו אלפרו להרטבת הביסקוויטים

לציפוי:

- 150 גרם שוקולד מריר (חבילה וחצי)
- 150 מ"ל חלב קוקוס / שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן)

שמים בקערה את הקצפת, כוס החלב והאינסטנט פודינג וניל ומקציפים עם מיקסר עד שהקרם מתייצב. הוא לא מתייצב לחלוטין, אלא נשאר קצת רך, אבל כדאי להקציף בסבלנות דקות ארוכות כדי לוודא שהוא כמה שיותר יציב, כך שאם מטים את הקערה הוא אמנם לא נשאר במקום אבל גם לא נזלי.

שמים את הקרם במקרר. בינתיים מכינים תבנית מלבנית (הגודל המדויק של התבנית לא משנה כי אין פה אפייה, רק קחו בחשבון שתבנית גדולה תיצור עוגה נמוכה יותר).

שמים קצת חלב סויה / נס קפה / מקיאטו בקערה קטנה, טובלים כל ביסקוויט לכמה שניות ומסדרים אותם יפה בשכבה אחידה בתחתית התבנית.

על שכבת הביסקוויטים מורחים חצי מכמות הקרם, מיישרים, ומסדרים שכבה נוספת של ביסקוויטים טובלים. עליה מורחים את שארית הקרם ושמים במקפיא לשעה שעתיים.

\* הערה: אפשר גם להכין את העוגה בתבנית גדולה במיוחד ואז להסתפק בשכבה בודדת של ביסקוויטים. אחרי שעה-שעתיים (או לפני ההגשה) שוברים את השוקולד לקוביות וממיסים בסיר קטן עם חלב קוקוס / שמנת מתוקה. נותנים לרוטב להצטנן אם הוא חם מדי, שיהיה חמים אבל לא יותר מדי.

מוציאים את העוגה מהמקפיא ושופכים עליה את רוטב השוקולד. כדי למרוח אותו באחידות מנערים מהר את התבנית מצד לצד ומטים אותה כדי שהשוקולד ייזל ויתפרש לכל הכיוונים. אם צריך עוזרים לו קצת עם מרית, רק בזהירות לא לערבב עם הקרם שמתחת.

מכסים בניילון נצמד ומחזירים למקפיא לכמה שעות.

אני אוהבת את העוגה הזו ישר מהמקפיא, כעוגת גלידה. הקרם לא מתקשה לחלוטין והוא מתרכך בחוץ מאוד מהר, אז אידיאלי יהיה להוציא את העוגה 10 דקות לפני ההגשה, או לשים אותה במקרר שעה לפני. אפשר גם לשמור אותה במקרר בלבד ולהגיש ככה, אבל קחו בחשבון שהקרם לא בטוח יהיה יציב מספיק כדי לחתוך יפה ולהגיש.

## **עוגת תפוחים וסילאן (שחר שילוח)**



- ½ כוס זרעי פשתן
- ½ כוס מים או מיץ תפוחים טבעי
- 1 תפוח לריסוק, חתוך גס
- 1 כוס קמח רגיל או מלא
- ½ כוס סולת
- 1 כפית שטוחה מאוד אבקת אפייה
- 1 כפית שטוחה מאוד סודה לשתייה
- 1 קמצוץ מלח
- 1 כפית גדושה קינמון, או לפי הטעם
- ½ כוס שבבי שקדים, רצוי לקלות אותם מעט על מחבת יבשה (לא חובה)
- 1 תפוח קצוץ דק מאוד, עדיף מהסוג החמוץ
- ½-⅔ כוס סילאן
- ⅔ כוס שמן
- 1 תפוח גדול לכיסוי

משרים את זרעי הפשתן במים או במיץ לשעה לפחות. לאחר מכן מכניסים לבלנדר את הזרעים יחד עם נוזל ההשריה שבינתיים הפך למעין ג'ל. מוסיפים את התפוח הראשון ומערבלים לקבלת נוזל סמיך. מניחים בצד. מערבבים היטב בקערה גדולה: קמח, סולת, א. אפייה, סודה לשתייה, מלח וקינמון. מוסיפים את שבבי השקדים, את התפוח השני (זה שקצוץ דק), סילאן, שמן ואת תערובת הפשתן והתפוח. מערבבים היטב בכף עץ. צריך להתקבל בצק צמיגי ודביק. במידת הצורך מוסיפים מים או קמח. טועמים את הבצק. אם אינו מתוק מספיק, מוסיפים סילאן או סוכר.

מפדרים את תחתית התבנית בקינמון. אם רוצים אפשר לפזר גם מעט סוכר חום. את התפוח השלישי פורסים לפרוסות דקות מאוד ומרפדים איתן את תחתית התבנית בשכבות ובצפיפות. מחממים תנור ל-180 מעלות. יוצקים בזהירות את תערובת הבצק על גבי פרוסות התפוח. אופים עד שקיסם בדיקה שננעץ בעוגה יוצא לח (אבל לא יבש וגם לא רטוב ו"מלוכלך"). בעזרת סכין מפרידים את העוגה מהדפנות והופכים בזהירות על גבי מגש.

גיוונים: את מיץ התפוחים אפשר להחליף בכל מיץ אחר או בחלב סויה רגיל. את השקדים אפשר להמיר בכל סוג אגוז שאתם אוהבים. את הסילאן או חלק ממנו ניתן להחליף במייפל או בסוכר. אפשר להחליף את התפוח השני (הקצוץ דק) והשלישי (זה שמקשט) באפרסקים, שזיפים, נקטרינות או אגסים, בתנאי שהם מוצקים מספיק אבל בכל זאת בשלים.

## **חלב בננה (אופק - תבונא)**

בננה, תמרים, שגף (וניל), מים עד למרקם הרצוי. לערבב הכל למרקם עדין בבלנדר.

## **משיקה אנרגיה תמרים-בננה**

טוחנים קוביות קרח בבלנדר. מוסיפים בנדיבות תמרים איכותיים מגולענים, בננה ו-1-2 כפיות טחינה גולמית מלאה / שמן קוקוס. מוסיפים הרבה מים קרים וטוחנים עד למרקם חלק לגמרי. מוזגים לכוסות ומניחים במקפיא. אוכלים עם כפית כשנוצרת שכבה קפואה עבה מלמעלה, ובפנים המשקה קר ונוזלי.



## עוגת קצפת ואננס / תותים



החומרים לקלתית:  
100 גר' קמח לבן  
250 גר' קמח מלא (או הכל קמח לבן)  
1 שקית אבקת אפייה  
90 גר' שמן קנולה  
1/3 כוס סוכר  
1/4 כוס מיץ תפוזים  
מיץ וקליפה מגוררת מחצי לימון

2 כפות "ממרח סויה תחליף שמנת" של טופטי או 40 גר' מחית טופו (טחון דק עם כף מים)

לערבב היטב את הקמחים ואבקת האפייה. לבחוש במעבד מזון את הסוכר, השמן והטופו, להוסיף לסירוגין מעט קמח ומעט מיץ, ולהוסיף את קליפת הלימון. לשים במקרר לרבע שעה. לרדד את הבצק שנוצר במערוך ולשטוח בתבנית עגולה. מהבצק שנשאר (יוצאת כמות גדולה מדי) להכין פאי אישי או לקרוץ עוגיות, לפזר סוכר וקינמון ולאפות בנפרד. אופים בחום בינוני עד שמזהיב.

מקציפים שמנת מתוקה ("קצפת צמחית במתיקות מעודנת" השף הלבן) עם שקית אינסטנט פודינג וניל וכוס חלב סויה רגיל עד שמתייבב. מורחים על תחתית הבצק לאחר שהתקררה. לעוגת קצפת ואננס- מכסים בשכבת חתיכות אננס (אפשר מקופסת שימורים). לעוגת קצפת ותותים- שכבת תותים.

לעוגת קצפת ואננס- מכינים ג'לי בטעם אננס (אסם) לפי הוראות ההכנה ומוזגים על העוגה. לעוגת קצפת ותותים- אותו הדבר עם ג'לי תות. מחכים שתי דקות ומניחים במקרר.

## עוגיות שוקולד צ'יפס



1 כוס קמח רגיל  
1 ורבע כוסות קמח תופח  
קורט מלח  
שלושת רבעי כוס סוכר חום  
שלושת רבעי כוס סוכר לבן  
100 גרם מחמאה מומסת  
כפית תמצית וניל  
60 גרם רסק תפוחים

2 כוסות שוקולד צ'יפס / כוס שוקולד צ'יפס ו-100 גרם שוקולד מריר קצוץ / 200 גרם שוקולד מריר קצוץ  
קצת פחות מחצי כוס חלב סויה רגיל

מערבבים את כל החומרים בקערה חוץ מחלב הסויה. מוסיפים חלב סויה רגיל עד שהמרקם נעשה דביק. עם ידיים רטובות מכינים כדורים קטנים וגבוהים ושמים בתבנית ברווחים גדולים. אופים ב-180 מעלות עד שמשחים קצת. להוציא את העוגיות מהתנור כשהן עדיין רכות, הן מתקשות כשהן מתקררות.

## **מופלטה** (קרין גורן)

1 ק"ג קמח  
1 כפית גדושה מלח  
2 וחצי עד 3 כוסות מים  
לשימון: 1 כוס שמן (לפחות...)  
להגשה: סירופ מייפל אמיתי או מה שרוצים

מערבבים קמח ומלח. מוסיפים מים בהדרגה ולשים כ-2 דקות, לקבלת בצק אחיד ורך מאוד אבל לא דביק. יוצרים מהבצק כדורים בגודל כדור פינג פונג, טובלים כל כדור בקערית עם שמן ומניחים על מגש. יוצקים מעל את שארית השמן, כדי לשמור על הכדורים מהתייבשות. מניחים לחצי שעה מנוחה בטמפרטורת החדר. מחממים מחבת על להבה בינונית.

פותחים כל כדור בידיים בתנועות מריחה על משטח משומן בנדיבות (עם כל כף היד, כמו תנועת ליטוף עדינה), עד שהוא נמתח לעיגול דק ואחיד (לא נורא אם הוא נקרע קצת). מניחים את העיגול הראשון על המחבת (אין צורך בשמן - יש מספיק על הבצק), וכשהוא מזהיב והופכים לצד השני. מניחים עליו מיד עיגול בצק נוסף. ממתינים חצי דקה והופכים את השניים יחד, כך שעיגול הבצק החדש כלפי מטה. מניחים על הערמה עוד עיגול בצק, ממתינים חצי דקה, ושוב הופכים את הערמה ושמים עוד עיגול בצק, וכך ממשיכים עד 10-12 מופלטות. בעצם מטגנים כל מופלטה רק מצד אחד (חוץ מהראשונה), אבל החום הפנימי של הערמה דואג להמשך הבישול. כשהערימה גדולה, מוציאים לאורחים (או לצלחת מכוסה במגבת), ומתחילים ערמה חדשה...

## **ספינג'** (קרין גורן)

1 קילו קמח  
1 שקית שמרית  
1/2 כוס סוכר  
1/2 כפית מלח  
800 מ"ל מים פושרים  
לטיגון: 1 וחצי ליטר שמן (בסיר רחב ועמוק)  
לציפוי: סוכר או סירופ סוכר

בקערה הכי גדולה שיש מערבבים יחד קמח ושמרית. מוסיפים סוכר ומלח ומערבבים לתוך הקמח. מוסיפים חצי מכמות המים ומתחילים ללוש את הבצק למשך דקה, באצבעות פתוחות ובתנועות הרמה של הבצק מתחתית הקערה ועד לפני הבצק. בהדרגה מוסיפים את יתרת המים (כל הכמות!) וממשיכים ללוש עוד דקה, וזהו. אסור ללוש את הבצק הזה יותר מדי. הבצק יהיה מאוד נוזלי וזה בסדר. מכסים את פני הקערה בניילון נצמד ומתפחים עד להכפלת הנפח. מערבבים את הבצק בידיים להוצאת האוויר, מכסים ומתפחים שוב. לקראת סיום התפיחה מחממים את השמן. טובלים את הידיים בקערית עם שמן (או מים) וחופנים פיסת בצק בגודל קלמנטנה. מושכים כלפי מעלה (הכדור ימשוך איתו את כל הבצק) וצובטים ביד השנייה (גם היא משומנת) כדי לנתק את הכדור מהבצק. יוצרים חור בכדור באצבעות ומותחים את השוליים לצדדים, לקבלת צורת בייגלה, מיד מניחים את טבעת הבצק בשמן הלוהט. ממשיכים למלא את הסיר בזריזות (טובלים את הידיים בשמן מדי פעם), מטגנים כ-2 דקות מכל צד עד להזהבה. מוציאים מהשמן לנייר סופג ומיד טובלים בקערה עם סוכר משני הצדדים לציפוי. מגישים מיד.

## עוגה בחושה עם ריבה וקוקוס

הכמות מתאימה לעוגה רגילה + אינגליש קייק או שתי עוגות קטנות (24)



- 3 כוסות קמח
- 2 כוסות סוכר
- 1 כוס קוקוס
- 1 כפית גדושה אבקת סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1 כוס שמן
- שני מעדנים + עוד קצת אלפרו וניל דליס (בסה"כ המעדנים אמורים לצאת 300 גרם)
- כף מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ורבע כוסות מי סודה (מים מוגזים)

מחממים תנור ל-180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים יחד קמח, סוכר, קוקוס, אבקת סודה לשתייה ומלח. מוסיפים שמן, מעדני וניל, מיץ לימון, תמצית וניל ומי סודה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוזגים לתבנית ואופים עד שקיסם הננעץ במרכז יוצא יבש. מצננים. מורחים מעל ריבה ומפזרים קוקוס טחון.

## עוגה בחושה עם פירות

הכמות מתאימה לעוגה רגילה + אינגליש קייק או שתי עוגות קטנות (24)

- 3 כוסות קמח
- 2 כוסות סוכר
- 1 כוס קוקוס
- 1 כפית גדושה אבקת סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1 כוס שמן
- שני מעדנים + עוד קצת אלפרו וניל דליס (בסה"כ המעדנים אמורים לצאת 300 גרם)
- כף מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ורבע כוסות מי סודה (מים מוגזים)
- פירות קיץ מגולענים וחתוכים

מחממים תנור ל-180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים יחד קמח, סוכר, קוקוס, אבקת סודה לשתייה ומלח. מוסיפים שמן, מעדני וניל, מיץ לימון, תמצית וניל ומי סודה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוזגים לתבנית. מפזרים מעל את הפירות, ועם קיסם או מזלג משקיעים אותם מעט בעוגה (לא עד התחתית ולא את כולם). אופים עד שקיסם הננעץ במרכז יוצא יבש. מצננים. מעל מפזרים אבקת סוכר.

## עוגת דבש תמרים



- 2 כוסות קמח
- חבילת אבקת אפייה
- 2 כפיות קינמון
- 3 כפות סוכר
- חצי כוס מים רותחים
- כוס סילאן
- 2 כפות שמן
- כפית תמצית וניל
- 3 כפות רסק תפוחים

מערבבים את כל המצרכים היבשים. מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים שוב. אופים בתבנית ארוכה משומנת כ-25 דקות בחום בינוני. לקראת סוף האפייה מכסים בנייר כסף באופן רופף כדי שיאפה מלמטה. להוציא את העוגה מהתנור כשהיא עדיין לחה- מתקשה בחוץ. אוכלים למחרת (מומלץ, לא חובה).

## עוגת גזר

(תבנית אינגליש קייק אחת)

- 5-6 כפות רסק תפוחים
- 3/4 כוס סוכר
- שקית סוכר וניל
- 80 גרם שמן
- 2 גזרים גדולים מגורדים
- 3/4 כוס קוקוס
- כוס קמח
- כפית אבקת סודה לשתייה
- 1/2 כפית מלח
- כפית קינמון
- 1/4 כפית אגוז מוסקט
- 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים

מחממים תנור ל-160 מעלות.

מערבבים בקערה רסק תפוחים, סוכר, סוכר וניל ושמן.

מוסיפים גזר וקוקוס ומערבבים היטב.

לתוך הקערה מנפים יחד קמח, אבקת סודה לשתייה, מלח, קינמון ואגוז מוסקט ומערבבים.

מערבבים פנימה אגוזים ושופכים לתבנית אינגליש קייק משומנת.

אופים בחום בינוני עד שכאשר מכניסים פנימה קיסם הוא יוצא יבש. לקראת סוף האפייה, כשהחלק העליון יבש והתחתון רטוב, כדאי לכסות בנייר כסף באופן רופף כדי שהחלק התחתון יאפה בלי שהעליון יישרף.

## **סקוונס** (נטלי הולדינג)

2 כוסות קמח רגיל

שליש כוס סוכר

כף אבקת אפיה

קורט מלח

3 כפות שמן קוקוס

2/3 כוס חלב סויה רגיל

כף קורנפלור מעורבת בקערה עם מעט מים ליצירת בלילה דמוית ביצה

חצי כפית תמצית וניל

רבע כוס תפוחים חתוכים לקוביות קטנות

רבע כוס תמרים קצוצים

רבע כוס אבקת סוכר לפזר מעל

לחמם את התנור מראש ל-200 מעלות. לערבב את החומרים היבשים (קמח, סוכר, אבקת אפיה ומלח). להוסיף את שמן הקוקוס וללוש עד שמתקבלת תערובת פיזורית. להוסיף את תערובת הקורנפלור ותמצית הוניל. להוסיף לאט לאט את חלב הסויה, ולשים לב שהתערובת לא הופכת לדביקה מדי. אם דביק אז להוסיף מעט קמח. לערבב עד שהחומרים היבשים מעורבבים עם הרטובים טוב טוב ולהוסיף את התפוחים והתמרים. ליצור כדורים ולהניח בתבנית מרופדת בנייר אפייה. לאפות עד שהתנפחו והזהיבו ממש מעט. לאחר האפיה לחכות שיתקרר ולפזר מעל אבקת סוכר בנדיבות. אפשר לאכול ככה או למרוח בפנים ריבה.

## **עוגת מייפל**

כוס וחצי סוכר

כוס שמן

שתי שקיות סוכר וניל

כ-250 גרם "תחליף שמנת" של טופטי

רבע כוס רסק תפוחים

כפית סודה לשתייה

כף חומץ

שתי כוסות קמח תופח



מעורבבים ואופים בתבנית משומנת ב-175 מעלות. אחרי 10 דקות מפזרים מלמעלה אגוזי מלך קצוצים. אחרי עוד 10 דקות שופכים הרבה מייפל ואופים עד שמשחים. לקראת סוף האפייה כדאי לכסות באופן רופף בנייר אלומיניום כדי שייאפה רק מלמטה והחלק העליון לא יישרף. משגיחים שהעוגה לא תתייבש.

## גביניות



מערבבים:  
חצי קופסה טופוטי בסגנון גבינה (לא ה"תחליף שמנת")  
כחצי שקית אינסטנט פודינג וניל  
כף קורנפלור  
סוכר ותמצית וניל לפי הטעם  
ממלאים בבצק עלים רגיל, מעל מורחים או מרססים שמן, מפזרים אבקת סוכר ואופים.

## בצק סוכר לעניים



יש בצק סוכר טבעוני לקנייה אי שם בחוץ, אבל אם נתקעים ורוצים להכין לבד בלי מצרכים מיוחדים - אבקת סוכר, קצת מים וטיפה צבע מאכל - מערבבים היטב עד שנוצר בצק יציב ואחיד. לא מתאים לפיסולים מסובכים, אבל אחרי שלומדים את היחס בין החומרים זה יוצא מצוין לצורות פשוטות.

## ממרח מתוק

מערבבים למרקם אחיד ונוח למריחה:  
טחינה גולמית מלאה  
סילאן



## יוגורט קשיו (שחר שילוח)

1 כוס אגוזי קשיו טבעיים  
מים לפי הצורך  
מיץ סחוט מחצי לימון

טוחנים בבלנדר או במעבד מזון את אגוזי הקשיו עם מים. מוסיפים מים עד הגעה לסמיכות הרצויה: מרקם דמוי שמנת לקינוחים, מרקם דמוי רוויון ללאסי (ככל שהוספנו יותר מים הוא נהיה יותר חלק ונוזלי ופחות גבישי, אפשר כוס מים ואפשר פחות, לפי הטעם והייעוד - יוגורט שאוכלים כמו שהוא בדר"כ יהיה נוזלי, במנות אחרות איך שמתאים). מסננים את הנוזל לצנצנת, שצריכה להיות גדולה מספיק כדי שיהיה ליוגורט מקום לתסוס. סוחטים פנימה חצי לימון, מערבבים ומכסים בבד מהודק בגומייה. משאירים את הצנצנת המכוסה מחוץ למקרר ל-24 שעות (בקיץ אפשר קצת פחות). כשהיוגורט מוכן יש לו ריח נעים וטעם שמזכיר יוגורט עזים. מאחסנים במקרר. משתמשים כחלק ממתכונים אחרים או אוכלים כמו שהוא עם פירות, גרנולה וסירופ מייפל אמיתי.

## **גלידות בריאות מחומרים טבעיים (אורי יורמן)**

שלב 1: לוקחים פירות בשלים, מקלפים אם צריך, חותכים אותם לקוביות ומכניסים לפריזר.  
שלב 2: נותנים לפירות לקפוא היטב.  
שלב 3: מוציאים את הפירות מהמקפיא וקוצצים אותם דק על קרש-חיתוך.  
שלב 4: טוחנים את הפירות בעודם קפואים (בלי מים).  
שלב 5: אוכלים :) (לא שומרים לאחר כך כי זה נהרס)  
זהו מתכון לגלידה פשוטה וממש טעימה. סוג של סורבה מוקצף. בהמשך המאמר נסביר איך "לסבך" קצת את המתכון על מנת להגיע למרקמים וטעמים מעניינים יותר.

### **אבל קודם כל קצת פירוט:**

פירות טובים לגלידה הם פירות בלי טעם בוסר, עם טעם וריח של פרי בשל. קצת קשה להסביר בטקסט איך לבחור פירות טובים בשוק. כדאי להתנסות ולחוות. בכל אופן, ניתן להכין גלידה טובה רק מפירות באמת בשלים. וככל שיהיו טובים יותר, כך הגלידה תצא טעימה יותר.  
פירות, בניגוד לירקות, נקטפים לפני הבשלות, ואמורים להבשיל על המדף. פרי שאינו בשל - לא יבשיל בתוך המקרר! ולכן, לפעמים כדאי לקנות פירות ולהשאיר אותם מחוץ למקרר עד שיבשילו. ולעומת זאת - פירות שכבר הבשילו, להכניס למקרר, לחתוך לפריזר או לאכול מיד.

### **הערות לגבי הקפאת הפירות:**

פירוק הפירות והקפאתם נעשה בהתאם לסוג הפרי. למשל: בננה - רצוי לקלף, לחתוך החוצה את החלקים שנמעכו או קיבלו מכות, ולהכניס להקפאה. אפרסק - כדאי לפרק לשני חצאים ולהוציא את הגרעין. מנגו - נסו ותראו :) הקפאה לוקחת בערך יממה.  
לאחר שהפירות כבר קפאו - הם נשמרים במקפיא להרבה זמן. יש למשל מי שמקפאים תותים בעונה ואוכלים מהם כל השנה.

### **לגבי חיתוך הפירות הקפואים:**

מכיוון שהפירות הקפואים כבר מחוץ למקפיא, בשלב זה כדאי למהר ולא להתמהמה יותר מדי. מניחים את הפירות הקפואים על קרש חיתוך, לוקחים סכין מושחזת טובה - ומנסים לחתוך את הפירות. אם קשה מדי, סימן שהפרי קפוא מדי - מומלץ לחכות דקה ולנסות שוב. כשחותכים את הפירות, רצוי לחתוך בגודל קרוב לחיתוך סלט קצוץ. דבר זה יסייע לשמור על אורך חיי המכשיר בו אתם משתמשים לטחון אותם.

### **הבנתי איך להכין סורבה פשוט.. אז איך מכינים גלידת שמנת?**

אותו הדבר, רק שהפעם אנחנו מוסיפים גם אגוזים לתהליך. אגוזים זרעים שונים מכילים בין 40 ל-70 אחוז שומן. ההבדלים ביניהם הוא בטעם, במרקם, באחוזי השומן והחלבון, ובקושי לטחון אותם. למשל אגוזי קשיו או פקאן נטחנים יותר בקלות משקדים או זרעי שומשום. כשטוחנים באופן הומוגני את האגוזים (או הזרעים) ביחד עם שאר הרכיבים, מתקבל טעם ומרקם של גלידת שמנת (את האגוזים טוחנים לבד הרבה מאד זמן ורק אז מוסיפים את הפירות). אז מה קובע עד כמה המרקם שנקבל יהיה שמנתי?

1. כמות האגוזים. למשל אם נשים 80 גרם אגוזים בגלידה שמשקלה הכולל 500 גרם, נקבל תוצאה המכילה בערך 8 אחוז שומן.

2. מידת הטחינה של האגוזים. אם האגוזים שבורים קלות ולא טוחנים אל תוך הגלידה, נקבל סורבה עם חתיכות אגוזים. לעומת זאת, אם האגוזים טוחנים לכדי מרקם של חמאת-אגוזים, נקבל גלידה במרקם שמנת מדהים! מומלץ להכין חמאת אגוזים או שקדים מראש, לשמור בצנצנת במקרר וכל פעם להשתמש בקצת. טוחנים במעבד מזון 2 כוסות שקדים (לא פחות) במשך 20-45 דקות עד למרקם חלק ונוזלי (שלב אחד אחרי משחה).

## ואיך ממתיקים את הגלידה?

עם תמרים. אבל אם קשה לכם לטחון תמרים שלמים עם יתר המרכיבים, ניתן לייצר "רסק תמרים" שהוא בכלל מוצר מאוד שימושי במטבח.

מכניסים תמרים מגולענים לצנצנת באופן לא דחוס, מכסים במים, משאירים לילה במקרר וטוחנים לעיסה אחידה. אפשר לטחון עם כל אחד מהמכשירים שציינו קודם, ואפילו בבלנדר עם קצת תושייה. רסק התמרים הוא ממתיק מאוד נוח, ובמקרה של גלידה הוא גם משפר את המרקם ו"מדביק" אותו, בניגוד לסוכר שצריך המסה, וסירופים למיניהם שמדללים את המרקם. את רסק התמרים ניתן ואף רצוי לשמור במקפיא, שם הוא נשמר היטב ונשאר רך כך שתמיד ניתן לחפור בו עם כפית ולזרוק למעבד המזון.

## אבל רגע.. איך טוחנים פירות בעודם קפואים?

אז ככה, יש מספר אופציות.

הראשונה היא להשתמש במעבד מזון (Food Processor) או קוצץ (Chopper). לדוגמא:

קוצץ חזק ואיכותי של מולינקס (קישור)

מעבד מזון חזק ואיכותי של מג'מיקס (קישור)

כשעובדים עם מעבד מזון, רצוי ראשית לטחון את האגוזים על יבש, לאחר מכן להוסיף חצי מהפירות הקפואים ולטחון היטב, ואז להוסיף את שאר הפירות הקפואים ולטחון שוב. כל מעבד מזון עובד טוב יותר עם כמויות אחרות של חומרים. רצוי ללמוד להכיר את מעבד המזון שלכם ע"י ניסיונות.

האופציה השנייה היא להשתמש בבלנדר מקל, בלנדר-סטיק או בלנדר-מוט (כולם שמות של אותו הדבר),

להניח את הפירות הקפואים בתוך קערה מתאימה (לא קערה שמחוברת בהברגה למקל), ולטחון אותם ביסודיות ובנחישות. עם קצת מיומנות נרכשת, יוצאת גלידה מדהימה! אם רוצים להוסיף אגוזים, רצוי לטחון או לשבור אותם קודם. אפשר לשבור עם פטיש או מערוך בתוך שקית על קרש חיתוך, אפשר לטחון במטחנת-קפה / מטחנת תבלינים, אפשר לטחון במעבד מזון או קוצץ.

אני רכשתי לעצמי בלנדר-מקל (קישור) MR4000 של בראון ב185 ש"ח.

אבל ניתן למצוא בלנדר-מקל גם במחירים מגוחכים של בין 30 ל80 ש"ח (לפעמים אפילו מקבלים בסופר באיזה מבצע על קניה גדולה).

היתרון של בלנדר-מקל הוא השליטה - היכולת להזיז את הסכינים לאן שאתם רוצים.

החיסרון: לאנשים מסוימים זה מרגיש מסורבל, וגם העובדה שמדובר במכשיר מסוכן שדורש תשומת לב רבה - לא להפעיל אותו בטעות בזמן שמנקים את הסכינים (אפשר לחתוך אצבע!) - עד כאן האופציות עם ציוד מטבח בסיסי.

## האפשרויות עם ציוד מקצועי:

1. לטחון בעזרת בלנדר מסחרי כמו זה של ויטמיקס.
2. לטחון בעזרת מסחטת מיצים מהסוג השקט שמסתובב לאט, כמו אוסקר או גרין-סטאר. ניתן לקנות מהחבר'ה המקסימים בחנות "אופק חדש" (לא, הם לא שילמו לי ולא ביקשו ממני לכתוב את זה)

## שיפורים אפשריים לגלידה:

1. שיפורי צבע: צבע סגול בעזרת פירות יער שחורים או שזיפים כהים במיוחד, צבע ורדרד על ידי תוספת של מעט סלק, וכדומה.
2. חיזוקי טעם. למשל מנגו - אפשר לחזק לו את המתוק עם תמר, את החמיצות עם קצת פסיפלורה או מיץ לימון, ולהוסיף קמצוץ של חריפות עם ג'ינג'ר טרי, או רעננות עם וניל.
3. חלקיקים ו-"פצפוצים" בתוך הגלידה. למשל חלקים של תאנים מיובשות, תמרים, או "בצק עוגיות" שאפשר להכין במעבד מזון משילוב של אגוזים ותמרים עם תבלינים.



## ואיך שומרים לאחר כך?

לא שומרים. מכינים את הגלידה כשרוצים לאכול אותה. אם בכל זאת נשארת כמות קטנה ללא קליינטיים, אפשר לשים בכלי פלסטיק שמיועד להכנת קרטיבים ולהקפיא כקרטיב (המרקם לא נשמר), אבל זה לא תמיד טעים.

### דוגמאות למתכונים מוצלחים בקיץ:

לפני שנתחיל - צריך להבין שכל פרי, אפילו שני פירות מאותו העץ - מתנהג קצת אחרת, נותן מרקם וטעם אחרים. ולכן הרבה יותר כיף פשוט ליהנות מפירות העונה בלי מתכונים! למשל המרקם של סורבה-תאנים או סורבה-בננה שונים לחלוטין מהמרקם של סורבה-מלון.

ובכל זאת, כמה מתכונים. אתם מוזמנים לספר לי על שלכם!

\* **הפירות מקולפים** אם הקליפה לא אכילה (למשל מנגו, בננה) או חמוצה מדי (למשל שזיף) או סתם לא רצויה (למשל אפרסק, נקטרינה)

הכי פשוט: גלידת בננה-תמר - בננות ותמרים ביחס שאתם אוהבים. שדרוג לגלידה הזו: גלידת בננה-תמר-אבקת קקאו/קפה/חרובים/וכו'. אם משתמשים בקקאו נחמד להוסיף טיפה קינמון. ילדים יאהבו גלידת בננה-תמר-אבקת קקאו ואפשר אפילו טיפה טחינה גולמית אם תגידו להם שזאת רק גלידת שוקו. לגלידה עם שבבי שוקולד, אפשר לקצוץ דק שוקולד מריר ולהוסיף. גלידת תות-בננה-תמר. גלידת "יוגורט פירות יער" - שני תפוחים, 5 תאנים, שני שזיפים סגולים, עם חופן אגוזים. סורבה מנגו-פסיפלורה - כ-300 מ"ל תוכן של מנגו (קשה לומר כמויות כי יש הרבה זנים גדולים וקטנים), עם פסיפלורה או שתיים, אפשר עם קצת תמרים. גלידת אגסים, קינמון וחמאת שקדים גלידת שמנת-אגס-תפוח-תאנה - חופן אגוזים עם חתיכות של אגס, תפוח ותאנה (אפשר לבחור כמה לשים מכל אחד אם בכלל) סורבה תאנים - פשוט לטחון תאנים קפואות סורבה נקטרינה - כנ"ל, אבל חשוב לבחור נקטרינות טובות! כנ"ל לגבי אפרסק לבן או צהוב. גלידת בננה-אפרסק - בננות ואפרסקים מקולפים עם תמרים להמתקה. ברד מלון / אבטיח - נסו ותראו! (כמו הכנת סורבה, רק ממלון או אבטיח. לא לערבב ביניהם) גלידת אפרסמון בעונה - כמו מתכון הבננה רק עם אפרסמונים. גלידת מרציפן - מכינים מרציפניב מתוק יחסית. לוקחים חצי כוס מרציפניב עם חופן אגוזים נוספים, וטוחנים במעבד מזון עם קרח למרקם הומוגני. רצוי להשתמש במרציפניב עם טעם חזק יחסית (יותר שקדים מרים, יותר קליפת תפוז...). גלידת שמנת עם קרם עוגיות קינמון - טוחנים במעבד מזון למרקם הומוגני 40 שקדים עם כמה תמרים, קצת מלח והרבה קינמון. את התוצאה שמים במקרר לחצי שעה. בינתיים, מכינים גלידת שמנת כלשהי, רצוי בעלת טעם עדין. למשל אגסים. מקפיצים את "קרם העוגיות" ואת הגלידה ביחד בתוך מעבד מזון או מערבבים במשך מספר מועט של שניות - כך שנוצרות חתיכות של קרם העוגיות צפות בתוך הגלידה.

## איך מכינים חלב מאגוזים?

מה בעצם יש בחלב? קצת מתיקות, קצת שומן, קצת חלבון, והרבה מאוד מים. ככל שהחלב מכיל יותר שומן וחלבון כך הוא סמיך יותר.

לכן, להכנת חלב נזדקק רק לתמרים בשביל המתיקות, לאגוזים בשביל השומן (40-70%) והחלבון (-10% 20%), ולמים טובים. כה פשוט!

למשל חלב אגוזי מלך - הרכיבים הם חופן אגוזי מלך קלופים (רצוי מושרים), קצת תמרים מגולענים, מים וקרח. לרסק בבלנדר. אם הבלנדר לא טוחן למרקם מספיק חלק, אפשר להשרות את התמרים (המגולענים) והאגוזים עם המים בתוך צנצנת במקרר למשך הלילה, ואז לשפוך לבלנדר ולטחון. ההשריה מרככת את המרכיבים.

להכנה במעבד מזון - ראשית טוחנים את האגוזים על יבש עד כדי אבקה, ואז מוסיפים קצת תמרים. ולאחר שהגיעו למרקם הומוגני, מוסיפים קצת מים בהדרגה (כך שהמים מהווים חצי מהתערובת) וטוחנים במשך שתי דקות - התוצאה היא שמנת מאגוזים. לאחר מכן ניתן להוסיף עוד מים וקרח ולטחון חצי דקה נוספת, על מנת לקבל מרקם רזה ודליל יותר, כמו של חלב.

אפשר להשתמש בכל סוג של אגוזים: מלך, ברזיל, שקדים, קשיו ועוד. בחלק מהאגוזים יש יותר סיבים, אם זה מפריע אפשר לסנן את החלב המוכן דרך חיתול בד או מסננת דקה.

## מתכון לחלב שקדים בסיסי:

השריה למשך הלילה:

בקערה כ- 40 שקדים בתוך מים.

בצנצנת במקרר: 3 תמרים מזן מג'הול, או כמה תמרים קטנים יותר, ללא הגלעין, במים כך שהתמרים והמים מגיעים ביחד לנפח חצי ליטר.

בבוקר, שופכים את כל תוכן הצנצנת לבלנדר (תמרים רכים + מי השריה מתוקים), ומוסיפים את השקדים בלי מי השריה. לערבב עד למרקם אחיד. מסננים דרך בד.

## ואיך מכינים מילקשייק?

כמו במתכונים של חלב, רק תוך שימוש בפירות בנוסף לאגוזים. עם או בלי תוספת תמרים. אפשר ואף רצוי להוסיף תבלינים שונים.

## מתכונים למילקשייקים:

מילקשייק פירות - פירות, אגוזים, מים קרים (עם או בלי קרח) ותמרים בבלנדר (כמויות לפי התחושה). חלב בטעם ביסקוויטים - חופן אגוזים, מעט תמרים, מים וקרח, וקצת מלח. (רצוי מלח איכותי כמו מלח-ים-אטלנטי)

שוקו - חופן אגוזים, מעט תמרים, מים וקרח, והרבה קקאו.

קפה - כנ"ל אבל עם קפה במקום קקאו.

מוקה - שילוב בין שני הקודמים

את הנ"ל אפשר לנסות עם אבקת חרובים טובה אם מעדיפים לא להשתמש בקקאו וקפה.

חלב עוגיות קינמון - כמו חלב הביסקוויטים אבל בתוספת הרבה קינמון.