

ספרון מתכונים לראש השנה

מיוחד לסובלים מגאווט ועודף חומצת השתן



מאתלים לך
שנה של שפע
ובריאות

צוות מורינגה-וי וד"ר שרה ברק



Moringavi



סלטים ומררחים

סלט חסה תפוחים ומנגו מהודר

מצרכים



- 1 ראש חסה – עדיפות לחסה עגולה.
- 1 מנגו בשל.
- 1 תפוח ירוק.
- 100 גרם אגוזי מלך
- 50 גרם חמוציות
- 1 גזר
- 3 כפות שמן זית מכבישה קרה.
- קורט מלח ים אטלנטי.
- קורט פילפל שחור
- 1 כף חרדל דיז'ון
- 1 כף סילאן תמרים
- 1 לימון

אופן הכנה:

1. שוטפים את החסה היטב ומייבשים טוב.
2. חותכים את החסה לרצועות
3. מקלפים את המנגו וחותכים לקוביות.
4. חותכים תפוח לרצועות דקות מאוד (אפשר לעשות זאת עם מקלף).
5. מערבבים את החסה, התפוח, המנגו והאגוזים היטב.

אופן הכנת הרוטב:

מערבבים את החרדל, שמן זית, מיץ לימון, מלח, פלפל שחור וסילאן ושופכים על הסלט לפני ההגשה. לקישוט לפזר את החמוציות ורצועות דקות של גזר.

בתאבון

סלט נבטים וצנון

מצרכים לסלט:

- 1 סלסלה של נבטים סיניים שטופים.
- 1 צנון שטוף וחתוך לרצועות דקות.
- 1 תפוח ירוק מזן סמית שטוף וחתוך לרצועות דקות.



מצרכים לרוטב:

1. מיץ לימון סחוט מ – 1 לימון
2. 3 כפות שמן זית.
3. 1 כף שמן שומשום.
4. 1 כפית חרדל דיז'ון.
5. 1 שן שום מעוכה.
6. 1 כף סירופ מייפל.
7. 1 כף דבש.
8. קורט מלח ים אטלנטי ופלפל שחור.

אופן הכנה:

1. לערבב בקערה את כל החומרים ולהנות מסלט מרענן.

חמוס ביתי:



מצרכים:

- גרגירי חמוס.
- 3 שיני שום.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא.
- 4 כפות לימון.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.
- 1/4 כפית כמון.
- 6 אגוזי קשיו.
- 1/4 פלפל חריף טרי (לא חובה).

אופן הכנת גרגירי חמוס

1. מומלץ להשרות קילו גרגירי חמוס עם 3 ליטר מים קרים למשך 12 שעות לאחר שטיפתם בסיר גדול.
2. לבשל כ – 3 שעות עד שיתרככו או להוסיף כפית שטוחה של סודה לשתיה ולבשל שעה וחצי.
3. לקרר ולחלק ל – 8 שקיות שוות ולהקפיא.

אופן ההכנה:

1. לחמם שקית חמוס גרגירים לאחר שהוצאו מההקפאה או להשתמש בחמוס חם שבושל במקום.
2. להכניס חם למעבד מזון.
3. להוסיף 2 שיני שום, 3 כפות טחינה גולמית משומשום מלא, 4 כפות לימון, 1/4 כפית פלפל שחור טחון, 1/4 כפית כמון, 6 אגוזי קשיו (אפשר גם להוסיף 1/4 פלפל חריף ירוק טרי).
4. לעבד במעבד מזון ולשמור בקירור.

בתאבון.

ממרח פיקנטי:



מצרכים:

- 2 צרורות קוסברה שטופים.
- 5 שיני שום.
- 1 פלפל ירוק חריף.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 4 כפות מיץ לימון.
- 1/4 כוס שמן זית.

אופן ההכנה:

1. לרסק במעבד מזון.

אפשר להחליף את הכוסברה בפטרוזיליה, או להשתמש בצרור 1 של פטרוזיליה וצרור 1 של כוסברה. בתאבון!!!

חלה מקמח כוסמין:

מצרכים:

- 1 ק"ג קמח כוסמין
- 2 כפיות מלח ים אטלנטי
- 2 כפות סילן
- 2 ביצים
- 2 כפות סוכר חום
- 8 כפות שמן זית
- 2.5 כוסות מים
- 2 כפות שמרים
- שמן זית
- גרעיני חמניות
- שומשום
- גרעיני דלעת



אופן ההכנה:

1. שמים בקערה של מערבול: 1 ק"ג קמח כוסמין, 2 כפיות מלח גס אטלנטי, 2 כפות שמרים, 2 ביצים, 2 כפות סילן, 2 כפות סוכר חום, 2.5 כוסות מים פושרים ולערבב במערבל.
2. ללוש כ – 10 דקות.
3. לכסות במגבת במקום חמים ולתת לזה לתפוח עד שבצק מכפיל את הנפח שלו.
4. למרוח שמן זית. הבצק צריך להיות רח ונדבק לידיים.
5. אחרי שהתפחנו ללוש שוב במערבל כמספר דקות.
6. לוקחים תבנית עגולה ומשמנים אותה בשמן זית.
7. חלה- מרטיבים את הידים ומחלקים את הבצק ל-2 ויוצרים צורה של כיכר לחם(סה"כ 2 חלות)
8. ללחמניות - לוקחים חצי מהכמות ומחלקים ל – 5 חלקים. עובדים עם ידיים רטובות ועושים כדורי בצק במרווחים שווים.
9. בצלחת שמים גרעיני חמניות, שומשום וגרעיני דלעת. ואז מגלגלים את הכדורים בתוך הצלחת ומניחים בתבנית.
10. נותנים לזה לתפוח עד שזה מכפיל את הנפח שלו.
11. אופים כ – 35 דקות בחום של 180 מעלות.

מנות עיקריות

אורז מלא עם ירקות מוקפצים



מצרכים:

- 1 כוס אורז מלא
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי
- $\frac{1}{4}$ כפית קארי
- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום
- 2 כוסות מים
- 1 גזר
- 1 קישוא
- 1 בטטה
- $\frac{1}{2}$ כוס אפונה עדינה
- $\frac{1}{2}$ כוס דלעת קצוצה
- 1 כרובית
- 4 תחתיות ארטישוק קצוצים
- 4 כפות שמן זית

אופן הכנה:

1. להשרות את האורז כשעתיים.
2. לטגן 2 בצלים גדולים עם 4 כפות שמן זית.
3. לשטוף את האורז ולטגן עם הבצל כ – 2 דקות.
4. להוסיף 2 כוסות מים ולבשל עם $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי, $\frac{1}{2}$ כפית קארי ו – $\frac{1}{2}$ כפית כורכום כחצי שעה. יש להרתיח תחילה על להבה גובהה ולהנמיך את הלהבה עד לסיום הבישול.
5. להוסיף את כל הירקות ולבשל כחצי שעה נוספת, לערבב מידי פעם. בתאבון

דג סלומון חגיגי בהכנה מהירה וטעימה:

מצרכים:

- 4 פרוסות פילה סלומון תוצרת נורבגיה (לא מסין)
- 4 כפות שמן זית
- 2 לימונים בינוני
- רבע כפית של פלפל גרוס
- 1 כפית גדושה של פפריקה מתוקה
- 2 כפיות של חרדל דיז'ון
- 1 כף רכז רימונים
- 1 כפית רוטב סויה



אופן ההכנה:

1. לשטוף את הדג היטב במים ולסנן אותו. לסחוט עליו מיץ מחצי לימון ולהשרות 20 דקות.
2. להספיג את הנוזלים עם נייר סופג או מגבת מטבח. למרוח את השום על הדג משני הכיוונים.
3. לחמם את התנור לגריל ב-200 מעלות, לסדר את הדג בתוך תבנית אפייה, לבזוק על הדגים 1 כפית גדושה של פפריקה מתוקה, 2 כפיות של חרדל דיז'ון, 4 כפות שמן זית, 1 כף רכז רימונים, חצי לימון סחוט, ורבע כפית של פלפל גרוס.
4. להכניס לתנור ל- 17 דקות. בחום של 200 מעלות
5. לפני הגשה לסחוט לימון טרי על הדג
6. ניתן לקשט עם זרעי רימון ועלי נענע למראה חגיגי

בתאבון.

פשטידת דלעת פרסה וערמונים:

מצרכים:



- 1/2 קילו דלעת
- 5 תפוחי אדמה בינוניים
- 1 גזר
- 3 בצלים בינוניים
- 3 כפות שמן זית
- 1 פרסה בינונית
- 100 גרם ערמונים
- 5 ביצים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית פלפל גרוס
- פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

1. לבשל את הדלעת במים חמים כ – 5 דקות עד שתתרכך מעט ולמעוך.
2. לבשל במים 5 תפוחי אדמה בינוניים עד לריכוך, לקלף לקרר ולמעוך.
3. להקפיץ קלות 3 בצלים בינוניים קצוצים עם 3 כפות שמן זית. להוסיף 1 פרסה בינונית קצוצה ולהקפיץ עם הבצל כ – 2 דקות. להוסיף 100 גרם ערמונים קצוצים מוכנים לאכילה.
4. בקערה לערבב 5 ביצים שלמות עם 1 כפית מלח ים אטלנטי, 1 כפית כורכום וחצי כפית פלפל גרוס.
5. להוסיף תוך כדי בחישה את כל החומרים.
6. למלא תבניות אישיות ולמרוח מעל כל פשטידה שמן זית מטובל בכורכום ופפריקה מתוקה.
7. ממליצה לאפות בתבניות סיליקון כ – 20 דקות.

בתאבון.



קינוחים

עוגת תפוחים ושקדים:



מצרכים:

- 5 תפוחים מזן סמית.
- 3 כפות לימון.
- 1 כף קינמון.
- 5 כפות סוכר קנים.
- 2 כפות סירופ מייפל
- 5 ביצים שלמות.
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר קנים או סוכר חום.
- 1 כף קליפת תפוז מגורדת
- 5 כפות שמן קוקוס
- 1 כוס שקדים טחונים דק.
- $\frac{3}{4}$ כוס עוגיות יין טחונות.
- תמצית וניל.
- קורט מלח.
- 1 אבקת אפיה.

אופן ההכנה:

1. לשטוף, לקלף ולפרוס את התפוחים לפרוסות דקות.
2. להניח בקערה ולהוסיף את הלימון, 1 כף קינמון, 5 כפות סוכר קנים ו – 2 כפות סירופ מייפל.
3. בקערה נפרדת לערבב את העוגיות הטחונות, השקדים ואבקת האפיה.
4. בקערת מיקסר לערבב היטב את הביצים והסוכר עד לקבלת מרקם אוורירי.
5. להוסיף תוך כדי בחישה עדינה את שמן הקוקוס, תמצית וניל, קליפת תפוז, מלח, עוגיות הטחונות, שקדים ואבקת האפיה.
6. בחישת יתר תפגע במרקם העוגה.
7. יש לשמן בשמן קוקוס תבנית עגולה בקוטר 28 ס"מ.
8. לשפוך $\frac{2}{3}$ מהבצק.
9. מעליו לסדר את תפוחי העץ ללא הנוזלים.
10. את $\frac{1}{3}$ הבצק הנותר לשפוך על התפוחים.
11. להכניס לתנור שחומם מראש ל – 180 מעלות ולאפות כ – 45 דקות.
12. ניתן לבדוק עם קיסם או סכין, וכשהעוגה מוכנה הם יוצאו נקיים.

עוגיות שומשום:

מצרכים:



- 1/2 קילוגרם שומשום
- 5 כפות גדושות של שקדים טחונים
- 1 כוס סוכר חום
- 2 ביצים
- 1/4 כוס שמן קוקוס
- 2 כפיות קינמון
- 1 כפית אבקת אפיה
- 2 כפיות סוכר וניל

אופן ההכנה:

1. יש לקלות את השומשום בחום בינוני של 180 מעלות עד להזהבה קלה כ – 25 דקות ולקרר.
2. בקערת מיקסר לבחוש 2 ביצים, 3/4 כוס סוכר חום, 5 כפות שקדים טחונים דק, 2 כפיות סוכר וניל, 2 כפיות קינמון, 3 כפות שמן קוקוס, קורט מלח וכפית אבקת אפיה.
3. להוסיף את השומשום ולבחוש כשתי דקות.
4. לרפד תבנית אפיה בנייר אפיה.
5. ליצור עם ידיים רטובות במים כדורים בגודל כדור פלאפל, להניח על נייר האפיה וללחוץ קלות, יש להשאיר רווחים בין העוגיות מכיוון שמתפשטות מעט.
6. לאפות בחום של 180 מעלות כ – 25 דקות עד להזהבה קלה.
7. לקרר ולשמור בכלי סגור.

כדורי בריאות טעימים :



מצרכים:

- 1/2 ק"ג תמרים לחים (גושים)
- 1 כוס מיץ ענבים
- 2 כפיות קינמון
- 1/2 כפית ציפורן טחונה
- 300 גרם שקדים
- 300 גרם אגוזי מלך
- 100 גרם שומשום שחור טחון

אופן ההכנה:

1. לבשל בסיר קטן 1/2 ק"ג תמרים ללא חרצנים, לוסוף כוס מיץ ענבים, 2 כפיות קינמון וחצי כפית ציפורן טחון.
2. לבשל על אש נמוכה עד לקבלת מחית ולקרר.
3. להוסיף 300 גרם שקדים טחונים, 300 גרם אגוזי מלך טחונים, 100 גרם שומשום שחור טחון.
4. לערבב ביד את כל החומרים.
5. ליצור כדורים קטנים ולהניח בספסלי נייר.
6. לסדר בכלי סגור ולשמור במקרר.

בתאבון.