

SHAPE UP

איך מאכזיסק

45

מתכונים קלים & דלי קלוריות



רשימת מתכונים

- 01 מאפינס ברוקולי וכרובית צמחוני 12 גביעים כ 50 דקות הכנה
- 02 פודינג צ'יה תות ואוכמניות טבעוני זמן הכנה כשעתיים 6 כוסיות
- 03 פרחי כרובית וברוקולי במלית גבינה צמחוני
- 04 מאפינס בננה שקדים צמחוני
- 05 סלט גרגירי חומוס וכרוב סגול
- 06 פיתות קמח מלא 100% צמחוני
- 07 מרק עדשים וירקות 8 מנות זמן הכנה כ 50 דקות
- 08 פיצה קוטג
- 09 מאפינס שיבולת שועל צמחוני
- 10 שייק ירוק אבל טעים זמן הכנה 10 דקות טבעוני
- 11 טופו/פרגית בחלב קוקוס
- 12 טוסט טורטיה
- 13 לביבות אפויות
- 14 סלט פטה ועדשים
- 15 לחם שיבולת שועל במחבת
- 16 פשטידת קישואים במחבת
- 17 כרובית צלויה בתנור
- 18 קולורבי בתנור
- 19 אגרול דפי אורז וטופו
- 20 שוארמה בפיתה
- 21 טופו מוקפץ עם תרד ברוטב סויה וצ'ילי
- 22 טופו / פרגית בחלב קוקוס



- 23 קציצות פרגית
- 24 טופו/פרגית/עוף מוקפץ
- 25 מוקפץ בחמאת בוטנים
- 26 מאפינס קישואים ושיבולת שועל
- 27 לביבות שיבולת שועל ורוטב תות
- 28 כרובית בטיבול אסייאתי
- 29 סטייק כרובית
- 30 צלי בשר וגרגירי חמוס
- 31 מאפינס ברוקולי וכרובית
- 32 עוגות גבינה אישיות ללא גלוטן
- 33 קינואה
- 34 קציצות עוף וקינואה
- 35 סלט קינואה וירקות
- 36 פריטטה קישואים, עגבניות שרי ובולגרית 5%
- 37 שווארמה כרובית
- 38 קשואים מאודים
- 39 ספרינגרולס דפי אורז טופו וירקות
- 40 קינואה עוף וירקות
- 41 עוגת מוס שוקולד ללא קמח
- 42 לזניית חצילים בשרית
- 43 קציצות עוף אפיוות
- 44 תבשיל עדשים ושעועית
- 45 קציצות בקר עם ירקות ואפונה ברוטב עגבניות
- 46 פילה דג ברוטב עגבניות ושעועית



מאפינס ברוקולי וכרובית צמחוני 12 גביעים כ 50 דקות הכנה



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מכניסים את הברוקולי והכרובית למעבד מזון וטוחנים בפולסים עד שנוצרים פירורים.
3. מעבירים לקערה ומערבבים את כל החומרים כשמשאירים 3 כפות גבינה מגוררת לפיזור מעל.
4. משמנים תבנית 12 שקעים עם תרסיס שמן ויוצקים לכל תבנית עד $3/4$ מהגובה.
5. מפזרים מעל את הגבינה המגוררת ומכניסים לתנור ל-40 דקות.
6. מוציאים ומניחים להצטנן מעט ומגישים עם סלט רענן.

החומרים

- חצי ברוקולי טרי
- חצי כרובית טרייה
- 3 ביצים
- 200 מ"ל יוגורט 3%/5% שומן
- 100 גר' גבינה בולגרית 5%
- 125 גרם קוטג' 3
- 3 כפות שיבולת שועל עבה (לא אינסטנט)
- כפית אבקת אפייה
- קורט מלח, פלפל שחור
- $1/4$ כפית אגוז מוסקט טחון
- 5 כפות גבינה קשה רזה מגוררת למלית



פודינג צ'יה תות ואוכמניות טבעוני זמן הכנה כשעתיים 6 כוסיות



אופן ההכנה

1. מוזגים ל-2 קעריות את קרם הקוקוס,
2. מוסיפים את הזרעים והדבש ומערבבים היטב.
3. מכניסים לבלנדר את התותים ו-1/4 כוס מים וטוחנים.
4. מוסיפים את קרם התות לקערית אחת.
5. טוחנים בבלנדר את האוכמניות ו-1/4 כוס מים, טוחנים ומוסיפים לקערית השנייה.
6. יוצקים את תכולת הקעריות לכוסיות, מכסים ומעבירים למקרר.
7. טוחנים במעבד מזון את התותים, לימון וסטיויה, מעבירים לקלחת ומבשלים מספר דקות עד שהופכים לרוטב.
8. אותו הדבר עושים עם האוכמניות.
8. יוצקים את הרטבים על הפודינג ואם זה בעונה ניתן לקשט עם הפירות.

החומרים

לפודינג

- כפות צ'יה
- 1.5 כוסות מידה קרם קוקוס
- 1 כף דבש / סוויטנגו / 3 טיפות סטיביה
- 4 תותים
- 8 אוכמניות
- 1/2 כוס מים

לרוטב

- 8 תותים
- 15 אוכמניות
- 2 כפות מיץ לימון
- 6 טיפות סטיביה/סוכרה דיאט



פרחי כרובית וברוקולי במלית גבינה צמחוני



אופן ההכנה

1. חותכים את הפטה לקוביות ופורסים דק.
2. מרתיחים מים ומכניסים פנימה את הברוקולי והכרובית ל-8 דקות ומסננים.
3. מחממים תנור ל-180 מעלות.
4. מערבבים את השמן עם התבלינים, יוצרים כיס בפרחי הכרובית והברוקולי, מכניסים פנימה ומהדקים, טובלים בביצה ושיבולת שועל.
5. מסדרים בתבנית אפייה, מטפטפים את יתרת הרוטב מעל ומפזרים פרמזן.
6. מכניסים לתנור עד הזהבה כ: 20-30 דקות.

החומרים

- פרחי כרובית מכרובית קטנה
- פרחי ברוקולי (חבילה)
- 1/4 כוס שמן זית
- מלח ופלפל
- כף אבקת שום
- כפית שבבי צ'ילי (כאופציה)
- 100 גרם גבינה בולגרית 5%
- 2 כפות ממרח גבינת עיזים
- 2 ביצים
- כוס שיבולת שועל (עבה או אינסטנט)
- 1/4 כוס פרמזן מגורר



מאפינס בננה שקדים צמחוני



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות ומכינים תבנית מאפינס ועטרות נייר.
2. מערבבים בקערה את החומרים היבשים ובקערה נפרדת את הרטובים.
3. מחברים בין 2 הקערות, היבשה והרטובה, יוצקים לעטרות נייר ומניחים בתוך תבנית מאפינס.
4. אופים עד הזהבה כ-25 מעלות.

החומרים

- 2 ביצים L
- 5 כפות שמן
- 2 בננות בשלות מעוכות
- 3 כפות דבש
- כפית תמצית וניל
- כוס קמח שקדים או חילופין: כוס שיבולת שועל מלאה או אינסטנט
- 1 כפית אבקת אפייה
- קורט סודה לשתיה
- 1/4 כוס שבבי שוקולד מריר 70%



סלט גרגירי חמוס וכרוב סגול



אופן ההכנה

1. משרים את גרגירי החמוס עם מים וכף סודה לשתיה.
2. למחרת שופכים את המים ומבשלים את החמוס עם הרבה מים וכף סודה לשתיה כחצי שעה, עד שהגרגרים מתרככים מעט (אל דנטה).
3. קוצצים את הכרוב, עירית וכוסברה ומוסיפים לגרגרים.
4. משקשקים את חומרי הרוטב ויוצקים על הסלט, טועמים ומתקנים טעמים.

החומרים

- כוס גרגירי חמוס
 - 1/4 כרוב סגול
 - 1/4 כוס עירית
 - 1/4 כוס עלי כוסברה
- לרוטב**
- 3 כפות שמן זית
 - 1 כף חומץ תפוחים
 - 1/4 כפית מלח מתובל (יש להרבה חברות)
 - גרד ומיץ מלימון
 - 1/4 כפית חרדל דיג'ון



פיתות קמח מלא 100% צמחוני



אופן ההכנה

1. מחממים את התנור ל-230 מעלות.
2. מכניסים את כל החומרים פרט למלח למיקסר ולשים על מהירות נמוכה 8 דקות, מוסיפים את המלח וממשיכים ללוש עוד 2 דקות.
3. מעבירים לקערה מאובקת במעט קמח ומכסים, מתפיחים עד התפחה כפולה כשעה.
4. מסירים את הכיסוי ומעבירים למשטח עבודה.
5. מעבדים קצת את הבצק בטפיחות, כלפי המשטח, מקפלים ומחלקים ל-10 כדורים.
6. מרדדים כל כדור לעובי כ-1 ס"מ ושוב מתפיחים.
7. מעבירים לתבנית התנור עם מרווחים ואופים כ-8 דקות.

החומרים

- 500 גרם קמח מלא
- כף מידה שמרים יבשים
- כ-2 כוסות מים חמימים
- 1/4 כוס שמן זית / (א) חמניות
- כף דבש
- כפית מלח



מרק עדשים וירקות 8 מנות זמן הכנה כ 50 דקות



אופן ההכנה

1. משרים את העדשים במים כחצי שעה.
2. חותכים לקוביות את הקישוא והגזר ופורסים את הסלרי.
3. בסיר בינוני מטגנים את הבצל עד שקיפות ומוסיפים את הירקות.
4. מערבבים ומוסיפים את העדשים ומים לפחות 5 ס"מ מעל העדשים, יתכן ויהיה צורך בעוד מים במהלך הבישול.
5. מבשלים עד רתיחה ומוסיפים את התבלינים.
6. מנמיכים את הלהבה לבינונית ודואגים שהמכסה יהיה פתוח מעט.
7. מוציאים בעזרת כף את הקצף שנוצר במהלך הבישול. מוסיפים תבלינים ומבשלים עד ריכוך הירקות כ-3/4 שעה. טועמים ומתקנים טעמים.

החומרים

- כוס עדשים כתומות
- בצל קצוץ
- קישוא גדול
- גזר גדול
- גבעול סלרי
- מים
- מלח ופלפל
- כף כמון
- חוואייג' למרק



פיצה קוטג



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות ומרססים בשמן את התבנית.
2. מערבבים את חומרי הבסיס ומעבירים לתבנית.
3. מכניסים לתנור לאפייה עד הזהבה קלה כ-20 דקות.
4. מכניסים את חומרי הרוטב לקלחת ומבשלים כ-10 דקות עד רתיחה.
5. מוציאים את התבנית מהתנור, יוצקים מעל את הרוטב, מפזרים את הגבינה ומסדרים את התוספות, מכניסים לתנור עד ביעבוע כ-15-20 דקות.

החומרים

לבסיס

- 250 גרם (גביע) קוטג'
- 2 ביצים
- כוס שיבולת שועל (ניתן ללא גלוטן, פתיתים שלמים, פתיתים אינסטנט)
- 1/4 כוס גבינה קשה מגוררת (גאודה, צ'דר וכד')
- קורט מלח
- עלי בזיליקום

לציפוי

- 400 גרם (פחית) עגבניות חתוכות דק ללא סוכר
- כף אבקת שום
- 2 כפות שמן זית
- קורט מלח
- גבינה קשה רזה / גאודה 9% או כל גבינה קשה שאוהבים
- תוספות לבחירה: עגבניות שרי, לב ארטישוק, פטריות ועוד
- אורגנו מיובש להגשה



מאפינס שיבולת שועל צמחוני



אופן ההכנה

1. מערבבים את כל המצרכים בקערה או בבלנדר.
2. מניחים בתבנית מאפינס או קאפקייקס יחסית קטנים, מניחים בתנור שחומם על 180 מעלות למשך 20-22 דקות מוציאים מהתנור - יוצא מעט רך כשחם אבל שמתקרר - מושששש! ניתן לשמור במקרר עד 6 ימים או בהקפאה ליותר.
3. *במקום בננות: ניתן להכין עם תפוחים או עם אגסים. לחתוך את התפוחים או את האגסים לקוביות, להניח בתנור לתבל במעט קינמון ל-20-25 דקות. כשמוכן לערבב עם שאר החומרים

החומרים

- 2 בננות רכות קטנות
- כף גדושה קינמון
- כפית אבקת אפיה
- כפית סודה לשתייה
- 1.5%-1.7% ויגורט קטן טבעי
- כוס מאג שיבולת שועל להכנה מהירה
- כף גדושה ויפה של סילאן
- 2 ביצים



שייק ירוק אבל טעים זמן הכנה 10 דקות טבעוני



אופן ההכנה

1. טוחנים את כל המרכיבים בבלנדר בעוצמה חזקה עד לקבלת מרקם

החומרים

- 4 כוס חלב שקדים או מים 3-4 קוביות קרח
- 1/2 בננה
- 2 עלי חסה ערבית
- 1 תמר
- 1 כפית זרעי צ'יה



טופו/פרגית בחלב קוקוס



אופן ההכנה

1. מניחים את הטופו/פרגיות בקערה עם שמן זית ופפריקה מתוקה ומערבבים.
2. מכסים בניילון נצמד לכ11- דקות.
3. חותכים את הבצלים לקוביות קטנות ומטגנים בשמן הזית עד להזהבה.
4. מוסיפים את התימין ואת הפלפל החרוף.
5. נוסיף את הקישוא והאפונה סינית/שעועית ירוקה. מוסיפים את חלב הקוקוס עד לרתיחה ומוסיפים את הקארי, המלח והפלפל השחור ומצמצמים עד להסמכה.
6. מוסיפים את קוביות הטופו/נתחי הפרגית ומבשלים עוד 3-5 דקות. *מכיל מנת שומן.

החומרים

- 300 גרם טופו או 500 גרם נתחי פרגית חתוכים לקוביות
- 2 בצלים לבנים
- 1 קישוא
- 1 חופן של אפונה סינית או שעועית ירוקה
- 1 פלפל חריף אדום קצוץ
- 4 ענפי תימין
- 1 כוס מים רותחים
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1/2 פחית חלב קוקוס 13% שומן ומעלה
- 1 כפית קארי אדום או ירוק
- כף שמן זית
- פלפל ומלח לפי הטעם



טוסט טורטיה



אופן ההכנה

1. מורחים על כל טורטיה מהמיונז-רק מריחה.
 2. מניחים את הגבנ"צ על הטורטיה, ומוסיפים מעל את הטונה/פסטרמה והירקות.
 3. סוגרים כמו מעטפה (מהצדדים למרכז) ומניחים בתוך טוסטר (של כריכי טוסט) ומשאירים למספה דקות עד שמתקשה (לטוסט). לאכול עם סלט ירקות גדול ליד- משביע!!
- * ניתן להוסיף ירקות נוספים לטורטיה לפי הטעם ולהעשיר את המתכון: פטריות/בצל/רוקט/בזילקום וכ'ו.**

החומרים

- 2 טורטיות (עדיף מחיטה מלאה של 140 קק"ל)
- 2 פרוסות עמק לייט 9%
- כף מיונז לייט
- 2 כפות טונה / 2 פרוסות פסטרמה (למי שלא שומר על כשרות)
- פרוסות עגבנייה



לביבות אפויות



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות ומכינים תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה ומעט מרוסס בשמן.
2. לגרד את כל הירקות בפומפיה.
3. להוסיף לירקות את שאר החומרים ולערבב.
4. להניח עם כף לביבה במרחקים של 2 ס"מ על גבי התבנית, לרסס מעט עם שמן, ולהכניס לתנור.
5. אופים 20 דקות בערך עד שהנוזלים (שיצאו מהלביבות) על גבי נייר האפייה נעלמים.
6. מוציאים את התבנית, הופכים את הלביבות בעזרת מרית לצדן השני, משטחים קלות בעזרת המרית ואופים 20 דקות נוספות. טועמים לביבה ומתקנים תיבול במידת הצורך.
7. מוציאים, מצננים כ-5 דקות ומגישים.

החומרים

- דלורית/דלעת 400 גרם (ללא קליפה וחתוכה) מגוררת בפומפיה (בערך 2 חתיכות בינוניות)
- 2 כרישות קטנות מגוררות
- 1 קישוא
- פטרוזיליה (10 גבעולים בערך)
- 3 ביצים
- 100 גרם גבינת ריקוטה/צפתית מלוחה
- 4 כפות קמח תופח
- ½ כפית אבקת מרק
- תפו"א אחד קטן מגורר
- כף שמן זית
- מלח, פלפל



סלט פטה ועדשים



אופן ההכנה

1. מבשלים את 2 סוגי העדשים בסירים נפרדים כ-20 דקות עד שהן רכות אך שומרות על צורתן (לא רכות מדי). מצננים.
2. מערבבים בנפרד את הלימון, השמן והחומץ, ומתבלים במלח פפלפל.
3. קורעים את תערובת העלים מוסיפים את שאר המרכיבים: עדשים, פטריות, אורוגולה והגבינה, ויוצקים את הרוטב מעל לפני ההגשה.

החומרים

- 2 כוס עדשים חומות
- 1/2 כוס עדשים כתומות
- 1 קערה של תערובת עלי חסות מסוגים שונים (אנדיב/משי..)
- צרור עלי אורוגולה
- 50-100 גרם גבינת פטה 5% מגוררת

לרוטב

- 1 מיץ מלימון אחד
- 1 כף חומץ בלסמי
- 1 כף שמן זית/אגוזים
- מלח ופפלפל שחור גרוס לפי הטעם
- *ניתן להוסיף סלסלת פטריות שמפניון פרוסות לסלט



לחם שיבולת שועל במחבת



אופן ההכנה

1. מערבבים את החומרים, מכסים ומשהים בטמפרטורת החדר חצי שעה.
2. מחממים מחבת ומתיזים שמן.
3. יוצקים את הבליחה ומטגנים מצד אחד מכוסה.
4. הופכים ומטגנים מהצד השני עם כיסוי.
5. מגישים חם, ניתן למרוח מה שרוצים ולהנות.

החומרים

- 6 כפות שיבולת שועל (שלימה/קוואקר/ללא גלוטן)
- 2 ביצים
- 50 מ"ל מים פושרים
- קורט מלח
- 2 כפות גבינה קשה מגוררת
- כפית אבקת אפייה
- קורט שמרים



פשטידת קישואים במחבת



אופן ההכנה

1. פורסים את הזוקיני דקיק וחותכים כל עיגול לרבעים.
2. מכניסים לקערה את כל החומרים ומערבבים היטב.
3. מחממים מחבת קרמית עם השמן ומעבירים את כל המסה לתוכה.
4. מטגנים היטב צד אחד עד הזהבה, מתיזים התזת שמן, לוקחים צלחת בקוטר המחבת והופכים את הפשטידה עליה ומעבירים שוב למחבת (ראו בסרטון ביוטיוב).
5. מטגנים עד הזהבה יפה ומגישים.

החומרים

- במתכון יש 1/2 כוס קמח מלא ובקלות ניתן להמיר קמחים וחומרים נוספים כשיבולת שועל/קינואה וכך המתכון יותאם לשיטה הלפטינית ותתקבל תוצאה מצויינת.
- זוקיני/קישוא גדול או 2 בינוניים
 - 3 ביצים
 - 1/2 כוס קמח מלא/ שיבולת שועל עבה או אינסטנט/ קינואה מבושלת
 - 4'1 כוס פרמזן מגורר
 - מלח ופלפל



כרובית צלויה בתנור



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-190 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפיה ומניחים את פרחי הכרובית, עגבניה, בצל ושום.
2. מערבבים בקערית שמן זית, סילאן, מלח ופלפל שחור, יוצקים מעל ומערבבים היטב עד לציפוי אחיד.
3. מכניסים לתנור החם ואופים במשך כשעה, עד שהכרובית מזהיבה ומשחימה מעט בקצוות.
4. הפעל טיימר (60 דק')
5. מערבבים את כל חומרי הטחינה עד למרקם חלק (אם רוצים לדלל את המרקם אפשר להוסיף עוד קצת מים קרים).
6. לפני הגשה - מזלפים מעל קצת טחינה ומפזרים פטרוזיליה קצוצה.

החומרים

- כרובית בינונית מפורקת לפרחים (500-600 גרם)
- עגבניה קטנה קצוצה
- 3 שיני שום קצוצות
- חצי בצל בינוני קצוץ (סגול או לבן)
- 4 כפות שמן זית
- כפית סילאן
- שליש כפית מלח
- קמצוץ פלפל שחור
- טחינה: 6 כפות מלאות טחינה גולמית, שן שום כתושה, 4 כפות מיץ לימון, שליש כוס מים קרים, כרבע כפית מלח.
- *לפיזור מעל: 1-2 כפות עלי פטרוזיליה קצוצים (לא חובה)



קולורבי בתנור



אופן ההכנה

1. מקלפים את הקולורבי וחותכים את הקולורבי למקלות בעובי כס"מ וחצי.
2. מניחים בתבנית ענקית על נייר אפיה ומתבלים בשמן זית, מלח, פלפל שחור, כורכום, אבקת שום ופטרוזיליה מיובשת.
3. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-190 מעלות ואופים במשך כשעה.

החומרים

- 3 קולורבי בגודל בינוני-גדול
- 5 כפות שמן
- שליש כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור, רבע כפית כורכום, רבע כפית אבקת שום, תבלין פטרוזיליה מיובשת (לא חובה)



אגרול דפי אורז וטופו



אופן ההכנה

1. מרטיבים את דפי האורז ומעבירים למשטח העבודה
2. מניחים במרכז כל עלה חופן לקט אסיאתי ומעליו מניחים פרוסת טופו
3. מקפלים את השוליים של דף האורז בצורת מעטפת ליצירת אגרול.
4. מכינים גם את 2 דפי האורז האחרים באותה הצורה.
5. מחממים היטב מחבת ומרססים בספריי שמן. מניחים את האגרול עם הקיפול כלפי מטה וצולים עד שהוא משחים משני הצדדים.
6. מעבירים לצלחת הגשה יחד עם צלוחית של המטבל.
7. זמן הכנה - 10 דקות.
8. זמן צלייה - 7 דקות

החומרים

- 3 דפי אורז בקוטר 22 ס"מ
- 60 גרם טופו מחולק ל 3 פרוסות
- חופן לקט אסיאתי
- למטבל - 1 כף רוטב טריאקי + 2 כפות רוטב סויה



שוארמה בפיתה



אופן ההכנה

1. חותכים את נתח ההודו לרצועות דקות אחידות בגודלן
2. מתבלים עם הכורכום, כמון, מלח ופלפל שחור ומערבבים היטב - אפר להוסיף ישר למחבת ולא לרצועות ההודו.
3. מרססים מחבת רותחת עם מעט תרסיס שמן, מוסיפים את רצועות הבצל ומערבבים היטב. לאחר כמה דקות מוסיפים את רצועות ההודו ומערבבים מידי פעם עד שהן נצלות מכל הצדדים.

להרכבת המנה-

4. מורחים פיתה קלה עם כף טחינה עמבה, מכניסים את רצועות השוארמה ובצל. מוסיפים פרוסות של עגבנייה, מלפפון ובצל חי מי שאוהב. מלמעלה מוסיפים עוד כף של טחינה עמבה.

החומרים

- 150 גרם הודו אדום לשוארמה
- חצי בצל גדול פרוס דק דק
- תיבול - חצי כפית כמון, חצי כפית כורכום, מעט מלח ופלפל
- 2 כפות טחינה עמבה (ראו מתכון בנפרד)
- פיתה קלה/כוסמין/חיטה מלאה
- מעט כוסברה קצוצה
- 2-3 יחידות פלפל שיפקה להגשה



טופו מוקפץ עם תרד ברוטב סויה וצ'ילי



אופן ההכנה

מכינים את מחית הצ'ילי:

1. טוחנים או כותשים את כל מרכיבי המחית.
2. מחממים את שמן הקנולה במחבת או ווק על להבה בינונית-גבוהה, מוסיפים את קוביות הטופו ומטגנים 3 דקות מכל הצדדים להזהבה. מוסיפים את רוטב הסויה ומנמיכים את הלהבה.
3. מוסיפים את השום, הג'ינג'ר ומחית הצ'ילי ומקפצים 30 שניות.
4. מוסיפים את התרד, הבצל הירוק, שמן השומשום והשומשום ומקפצים 2 דקות נוספות עד שהתרד מאבד מנפחו.
5. מגישים מיד לצד אטריות או אורז לבן.

החומרים

- 1 כף שמן קנולה
- 300 גרם טופו חמום
- 3 כפות רוטב סויה
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כף שורש ג'ינג'ר מגורר
- 400 גרם עלי תרד שטופים ומנוקים מגבעולים
- 1 גבעול בצל ירוק פרוס דק
- 1 כף שמן שומשום
- 2 כפות שומשום

מחית צ'ילי

- 1 שן שום
- 1 יחידה פלפל צ'ילי אדום חתוך
- 1 כפית מיץ לימון או מיץ ליים
- אטריות אורז דקיקות מוכנות או אורז לבן



טופו / פרגית בחלב קוקוס



אופן ההכנה

1. אופן ההכנה 300 גרם טופו 500 / גרם נתחי פרגית חתוכים לקוביות.
2. מניחים את הטופו/פרגיות בקערה עם שמן זית ופפריקה מתוקה ומערבבים. מכסים בניילון נצמד לכ-11 דקות.
3. חותכים את הבצלים לקוביות קטנות ומטגנים בשמן הזית עד להזהבה.
4. מוסיפים את התימין ואת הפלפל החריף.
5. נוסיף את הקישוא והאפונה סינית/שעועית ירוקה.
6. מוסיפים את חלב הקוקוס עד לרתיחה ומוסיפים את הקארי, המלח והפלפל השחור ומצמצמים עד להסמכה.
7. מוסיפים את קוביות הטופו/נתחי הפרגית ומבשלים עוד 3-5 דקות

החומרים

- 2 גרם טופו 500 / גרם נתחי פרגית חתוכים לקוביות
- 2 צלים לבנים
- קישוא 1
- חופן של אפונה סינית או שעועית ירוקה 1
- פלפל חריף אדום קצוץ
- 4 ענפי תימין
- כוס מים רותחים
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1/2 פחית חלב קוקוס 13% שומן ומעלה
- כפית קארי אדום או ירוק כף שמן זית גם לפרגית וגם לרוטב
- * מלח * פלפל



קציצות פרגית



אופן ההכנה

1. מדליקים תנור ל - 200 מעלות.
2. קוצצים רבע חבילה פטרוזיליה ומעבירים לקערה.
3. קוצצים את הבצל ומוסיפים לקערה.
4. מוסיפים את הפרגיות, הלמנס לייט, חרדל, ביצה, פירורי לחם ומערבבים עם הידיים עד לקבלת תערובת אחידה.
5. מרפדים תבנית בנייר אפיה.
6. מרססים על נייר האפיה ספריי שמן או מברישים בשמן את נייר האפיה.
7. מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות ומניחים על נייר האפיה.
8. אופים כ - 35 דקות עד שהקציצות זהובות.

החומרים

- קילו פרגיות טחון
- רבע חבילה פטרוזיליה
- 1בצל גדול
- 3כפות פירורי לחם
- 1.5 כפות הלמנס לייט
- כף חרדל
- 1 ביצה
- 1 ספריי שמן או כף שמן



טופו/פרגית/עוף מוקפץ



אופן ההכנה

1. לחמם ווק ולהוסיף את השמן קוקוס, להוסיף את הירקות לתבל בתבלין גריל עוף או קייגון את החלבונים המועדפים ולהוסיף לירקות.
2. לבשל 2-3 דקות להוסיף את השום, הסויה והשמן שומשום. *ניתן להחליף את הירקות
3. בכל ירק מהמקרר, כרוב סגול, כרוב לבן, פלפלים, פטריות וכדומה.

החומרים

- 500 גרם חזה עוף או פילה עוף קוביות או 300 גרם טופו קוביות
- כפית שמן קוקוס
- 2 כוסות ברוקולי מופשר חתוך
- 1-2 גזר מקולף פרוס
- 1 קישוא פרוס
- כף שום כתוש
- 2 כפות סויה
- כפית שמן שומשום
- תבלין גריל עוף



מוקפץ בחמאת בוטנים



אופן ההכנה

1. חופן תרד טרי מנקים את הפטריות היטב מכל הלכלוך בעזרת מטלית לחה מעט וחותכים לחצאים, רבעים או פרוסות תלוי בסוג הפטריות, תשתדלו לשמור על גודל אחיד.
2. פורסים את שיני השום לפרוסות ומחממים מחבת עם שמן קוקוס.
3. חותכים את הטופו/העוף לקוביות ומתבלים עם תבלין קייג'ון וגריל עוף.
4. זורקים לתוך המחבת את שיני השום יחד עם הטופו/עוף ולאחר 3 דקות מוסיפים את הירקות ומקפיצים כ-5 דקות.
5. מוסיפים את חמאת הבוטנים ואת המים ומערבבים.
6. מתבלים בסויה ושמן השומשום, מערבבים ומורידים מהאש.
7. מפזרים מעל פטרוזיליה/כוסברה קצוצה דק ומגישים.

החומרים

- חופן תרד טרי
- 2 כוסות אפונה סינית טרייה
- 2 גזרים מקולפים וקצוצים
- 1 סלסלה פטריות שמפניון
- 1 גמבה קצוצה
- 300 גר' טופו 500 / גר' חזה עוף
- 2 שיני שום/2 כפיות שום כתוש
- כפית שמן שומשום כף סויה
- 1/2 כף שמן קוקוס חופן פטרוזיליה קצוצה דק
- 2 כפות חמאת בוטנים טבעית
- כפית תבלין קייג'ון
- כפית תבלין גריל עוף
- 1/2 כוס מים



מאפינס קישואים ושיבולת שועל



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות, מכינים תבנית מאפינס או כוסיות מאפינס לאפייה ומרססים בשמן.
2. מערבבים את כל החומרים ויוצקים לתבניות.
3. מפזרים את 2 כפות הגבינה מעל.

החומרים

- קישוא גדול מגורר (עם הקליפה)
- 2 ביצים
- 60 מ"ל חלב / 4 כפות / 1/4 כוס
- 1/2 כוס מידה שיבולת שועל ללא גלוטן (ניתן כמובן עם גלוטן והפתיתים שלמים או אינסטנט)
- 30 מ"ל שמן זית / 2 כפות / 1/8 כוס
- 100 גרם גבינה קשה מגוררת רזה (צהובה 9%)
- 2+ כפות



לביבות שיבולת שועל ורוטב תות



אופן ההכנה

1. מתחילים מהכנת הרוטב, מכניסים לקלחת את התותים, סוכרה דיאט ומים ומבשלים על אש נמוכה עד שנוצר רוטב, מידי פעם מערבבים.
2. מערבבים בקערה את החלמונים, חלב, וניל.
3. מוסיפים את שיבולת השועל, אבקת האפייה והחלבון.
4. בקערה נפרדת מקציפים את החלבונים ומוסיפים את ה סוכרה דיאט, ממשיכים להקציף עד שנוצר קצף עננים.
5. מוסיפים את הקצף לחלמונים ומקפלים היטב.
6. מחממים מחבת על אש/חום בינוני ומרססים עם השמן, ובעזרת כף נוטלים מהקצף ומעבירים למחבת.
7. בודקים שהלביבות זהובות, הופכים וסוגרים שוב ל-2 דקות בערך.
8. מכסים במכסה למשך כ-3 דקות.
9. מגישים חם עם טיפטופי רוטב תות.

החומרים

- 4 כפות שיבולת שועל
- 2 ביצים מופרדות
- 2 כפות חלב
- כפית תמצית וניל
- כפית אבקת אפייה
- סקופ אבקת חלבון
- 1 כף סוכרה דיאט (תחליף לסוכר)



כרובית בטיבול אסייאתי



אופן ההכנה

1. מרתיחים מים עם כף חומץ וכף מלח, מוסיפים את הכרובית ומבשלים 2 דקות ומסננים.
2. מערבבים את חומרי הרוטב ומושחים את פני כל הכרובית.
3. מחממים תנור ל-190 מעלות, מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה ומניחים את הכרובית על נייר האפייה, אופים כ-30 דקות עד השחמה יפה.

החומרים

- כרובית קטנה
- 2 כפות רוטב סויה(ללא סוכר ועמילן)
- 2 כפות רוטב חמוץ מתוק (ללא סוכר)
- כף פפריקה אדומה
- כף אבקת שום
- כף שומשום
- כף שמן זית



סטייק כרובית



אופן ההכנה

1. פורסים את הכרובית באמצע וממשיכים לפרוס בשני הצדדים בעובי ס"מ.
2. מכינים סיר אידוי עם מים, מרתיחים ומאדים את פרוסות הכרובית על גבי מסננת אידוי במשך 10 דקות.
3. מחממים תנור ל-200 מעלות.
4. מוציאים את הפרוסות ומניחים על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.
5. מערבבים את חומרי הרוטב ומושחים על פני הפרוסות.
6. מכניסים לאפייה כ-25 דקות, במהלך האפייה הופכים פעם אחת את הכפרוסות למספר דקות והופכים שוב עד הזהבה.
7. מערבבים את חומרי המטבל ומגישים עם הכרובית.

החומרים

- כרובית בינונית
- 2 שיני שום
- כף רוטב סויה (ללא סוכר)
- כף שמן זית
- כף מחית עגבניות
- פפריקה
- מלח
- למטבל יוגורט
- מיץ וגרדה מחצי לימון
- 1/4 כוס כוסברה קצוצה
- שן שום כתושה
- כפית טחינה גולמית
- מלח ופלפל



צלי בשר וגרגירי חומוס



אופן ההכנה

1. מחממים את השמן ומוסיפים את הבצל, מזהיבים ומוסיפים את הבשר, צורבים מכל צד, מוסיפים את גרגירי החומוס, תבלינים, מרק בצל, מלח ומים, מכסים ומרתיחים.
2. מנמיכים את החום, מכסים בנייר אפייה מכווצץ ובמכסה.
3. מבשלים כשעה וחצי עד ריכוך הבשר, במידת הצורך מוסיפים עוד מים רותחים.
4. מוסיפים את עשבי התיבול ומערבבים, מבשלים עוד כחמש דקות, ומגישים.

החומרים

- 500 גרם קוביות כתף מס. 5
- בצל חתוך לחתיכות גדולות
- 400 גרם גרגירי חומוס קפואים
- כוס מים רותחים
- כף כורכום
- כף פפריקה מתוקה
- כפית פלפל שחור גרוס
- כפית כמון
- מלח
- כף מרק בצל (רק טבעי)
- 2 כפות שמן זית
- כוס כוסברה ופטרוזיליה קצוצות
- גבעול אורגנו טרי



מאפינס ברוקולי וכרובית



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מכניסים את הברוקולי והכרובית למעבד מזון וטוחנים בפולסים עד שנוצרים פירורים.
3. מעבירים לקערה ומערבבים את כל החומרים כשמשאירים 3 כפות גבינה מגוררת לפיזור מעל.
4. משמנים תבנית 12 שקעים עם תרסיס שמן ויוצקים לכל תבנית עד $3/4$ מהגובה.
5. מפזרים מעל את הגבינה המגוררת ומכניסים לתנור ל-40 דקות.
6. מוציאים ומניחים להצטנן מעט ומגישים עם סלט רענן.

החומרים

- חצי ברוקולי טרי
- חצי כרובית טריה
- 3 ביצים
- 200 מ"ל יוגורט 3% שומן
- 100 גר' גבינת פטה
- 125 גרם קוטג'
- 3 כפות שיבולת שועל עבה (לא אינסטנט)
- כפית אבקת אפייה
- קורט מלח, פלפל שחור
- $1/4$ כפית אגוז מוסקט טחון
- 5 כפות גבינה מגוררת למלית ולפיזור גאודה, פרמזן, קשקבל (מה שתבחרו)



עוגות גבינה אישיות ללא גלוטן



אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-170 מעלות ומכינים תבניות סיליקון אישיות.
2. משרים את שיבולת השועל במים חמים למשך חצי שעה (למי שעושה את התכנית אבא/אמא חטובים קחו שתי כפות מלחם אפוי של שיבולת השועל).
3. מערבבים את החומרים בקערה, יוצקים לתבניות שקעים מסיליקון, (רצוי עם עיטור זיג זג כי זה מתקבל באפייה), אם יוצקים לתבניות רגילות אזי שימו בפנים עטרות נייר.
4. מפזרים קינמון מעל ומכניסים לתנור לאפייה של 20 דקות, הבלילה מעט רוטטת אך אל דאגה היא תתגבש בחוץ.
5. מצננים ומעבירים למקרר. ניתן להגיש עם תותים/אוכמניות ולזלף מעט דבש.

החומרים

- 250 גרם ריקוטה 5%
- 200 מ"ל שמנת חמוצה
- כף חמאה מומסת/שמן קוקוס כפית תמצית וניל
- 3 כפות סוויטנגו או סוכרה דיאט 2 ביצים
- גרד מלימון קטן
- 2 כפות שיבולת שועל ללא גלוטן מים להשריית השיבולת
- כפית קינמון (אופציונלי)

להגשה

- 2 כפות דבש
- תותים, אוכמניות



קינואה



אופן ההכנה

1. שמים את הקינואה במסננת ושוטפים אותה מתחת למים זורמים.
2. יוצקים את השמן לסיר, מעבירים את הקינואה ומטגנים כ-5 דקות.
3. מוסיפים את המים והמלח, מרתיחים, מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל עוד 10 דקות.
4. ממתינים לפני פתיחת הסיר לפחות 10 דקות.

החומרים

- כוס קינואה מעורבת
- 2 כוסות מים
- מלח ופלפל
- 2 כפות שמן



קציצות עוף וקינואה



אופן ההכנה

1. מערבבים את חומרי הרוטב ושומרים בצד.
2. מערבבים היטב את החומרים ויוצרים קציצות פחוסות.
3. מזלפים מעט שמן זית ומטגנים מכל צד עד הזהבה. מגישים עם הרוטב.

החומרים

- 1/4 כוס קינואה מבושלת
- 500 גרם עוף טחון
- 2 ביצים
- 1/2 כוס פטרוזיליה וכוסברה קצוצות
- מלח ופלפל
- כפית כמון
- כפית כורכום

לרוטב

- כוס עגבניות קצוצות
- 2 שיני שום כתושות
- כף שמן זית
- מלח



סלט קינואה וירקות



אופן ההכנה

1. מכינים את הקינואה.
2. יוצקים שמן למחבת ומזהיבים את הבצל, מוסיפים את הירקות ומטגנים קלות מספר דקות עד ריכוך קל.
3. מערבבים את הקינואה המבושלת עם הירקות, מתבלים, מוסיפים את החמוציות והירק, מיץ זסטים (רצועות של הקליפה) של לימון ומגישים.

החומרים

- כוס קינואה (בכל צבע)
- 2 כוסות מים
- כפית מלח
- קוביות פלפל (בכל צבע שרוצים)
- בצל קצוץ גס
- 2 קישואים חתוכים לקוביות
- גזר מגורר או חתוך לקוביות
- קולרבי חתוך לקוביות
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה, כוסברה, נענע
- חופן חמוציות ללא סוכר
- 2 כפות שמן זית לטיגון
- מלח ופלפל
- מיץ מחצי לימון



פריטטה קישואים, עגבניות שרי ובולגרית 5%



אופן ההכנה

1. נשטוף קישוא קטן ונגרד בפומפייה על הצד הבינוני.
2. בקערה גדולה נקשקש את הביצים עם מלח, פלפל ופפריקה.
3. נוסיף לביצים את הקישוא המגורד ונערבב היטב.
4. נשמן תבנית לתנור וניצוק לתוכה את הביצים הטרופות והקישוא.
5. נפזר עגבניות שרי וגבינה בולגרית.
6. נאפה את הפריטטה בתנור חם על 200 מעלות במשך 20-15 דקות, תלוי בתנור.

החומרים

- 3 ביצים
- 1 קישוא קטן
- 8-10 עגבניות שרי חצויות
- מלח ופלפל לפי הטעם
- רבע כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כ- 50 גרם (או יותר) גבינה בולגרית 5%



שווארמה כרובית



אופן ההכנה

1. מבשלים את הכרובית שלמה במים רותחים עד נעיצת מזלג
2. בקלות, מסננים מהמים ומפרקים לפרחים.
3. 2. מקפצים 3 בצלים חתוכים לרצועות דקות בשמן זית במחבת
4. 3. מוסיפים את פרחי הכרובית למחבת, יחד עם כל התבלינים,

החומרים

- כרובית בינונית
- 3 בצלים
- תבלין שווארמה
- 1 כף מלח
- 1 כפית פלפל שחור
- גרוס
- 1 כף שמן זית



קשואים מאודים



אופן ההכנה

1. מטגנים בצל לשקיפות מוסיפים קשואים
חתוכים לטבעות כולל קליפה טיבול לפי
טעם מוסיפים את הלימון כבוש ומאדים
בסיר סגור.

החומרים

- 5 קשואים חתוכים לטבעות בעובי 2 ס"מ
- 1 בצל קצוץ דק
- כף לימון כבוש
- כף שמן
- פפריקה כורכום ומלח לפי הטעם



ספרינגרולס דפי אורז טופו וירקות



אופן ההכנה

1. חותכים את כל הירקות והטופו לרצועות, את החסה לריבועים
2. צורבים את הטופו עם מעט שמן זית ושמים מלח פלפל ואבקת שום אם יש
3. מרטיבים דף אורז ושמים את החסה בין האמצע לתחילת הדף ומעל את הטופו והירקות
4. מקפלת מימין ומשמאל ואז מגלגלת

לרוטב

לערבב את כל המרכיבים בקערה ולהוסיף מים בהדרגה עד לקבלת המרקם הרצוי) אם רוצים רוטב יותר סמיך אז מעט מים ואם פחות סמיך אז יותר מים)

החומרים

- חצי פלפל קטן מלפפון
- חצי גזר
- עלה חסה גדול אחד 12 עלי נענע

לרוטב

- כף חמאת בוטנים טבעית
- חצי כפית סילאן
- 2/3 טיפות שמן שומשום
- כפית וחצי רוטב סויה
- אפשר להוסיף קצת שומשום שחור
- חצי חבילת טופו



קינואה עוף וירקות



אופן ההכנה

1. מרתיחים מים בסיר, מוסיפים מלח, כשרותח שופכים כוס קינואה, מבשלים בבעבוע 18 דקות מסננים היטב.
2. חותכים פילה עוף לקוביות ומתבלים, בשמן זית פפריקה מתוקה, אבקת קארי, כורכום מלח ופלפל ומערבבים.
3. לקצוץ דק את הבצל הגזר ושיני השום ולהוסיף את האפונה והירקות לעוף, מערבבים הכל יחד כ 4 דקות להוסיף את הקינואה ולערבב.

החומרים

- כוס קינואה
- מים רותחים בסיר
- מלח פלפל
- 500 גרם פילה עוף
- 2 כפות שמן זית
- כפית פפריקה מתוקה כפית מחוקה אבקת קארי רבע כפית כורכום
- בצל
- 2 שיני שום
- גזר
- כוס אפונה עדינה קפואה



עוגת מוס שוקולד ללא קמח



אופן ההכנה

1. נערבב את כל המרכיבים בקערה
2. הגבינה, ביצים, שוקולד לבלילה אחידה
3. נשפוך לתבנית עגולה בקוטר 24 ס"מ ונכניס לתנור שחומם מראש על 180 מעלות
4. למשך 35 דקות
5. ניתן לזה 10 דקות להתקרר מחוץ לתנור
6. נערבב את מרכיבי הציפוי ונשפוך מעל

החומרים

- 200 גרם גבינת שמנת 5% ללא מלח
- 150 גרם שוקולד מריר 60%
- 2 ביצים
- 3 כפות חמאת שקדים/חמאת בוטנים טבעית

לציפוי

- חצי כוס משקה שעבולת שועל
- כף חמאת שקדים
- 3 כפות מייפל



לזניית חצילים בשרית



אופן ההכנה

1. חותכים חציל לפרוסות דקות, שמים בתנור להשחמה עם מעט שמן ספריי.
2. מטגנים בצל עם בשר טחון כתף (חצי קילון) ומתבלים.
3. מוסיפים קופסת שימורים עגבניות חתוכות דק. ניתן להוסיף גם 2 ביצים.
4. בתבנית מייצרים שכבות שכבת חציל מעל תבשיל בשר ובסוף שמים בתנור ל-1/2 שעה בערך.
5. אפשר אותו דבר עם קלורבי במקום חציל.

החומרים

- 2 חצילים
- 1 בצל
- 500 גרם בשר כתף טחון
- קופסת שימורים עגבניות מגורדות
- ללא תוספת סוכר
- 2 ביצים
- כפית מלח
- כפית פלפל שחור גרוס
- כפית אגוז מוסקט טחון
- 1 כף שמן זית



קציצות עוף אפויות



אופן ההכנה

1. לגרד את הקישוא ולסחוט מכל המים.
2. לקצוץ את הבצל, שום והכוסברה.
3. לערבב הכל עם העוף הטחון ולהוסיף את התיבול.
4. לכדרר לכדורים קטנים ולסדר על תבנית אפיה עם נייר אפיה ולסדר במרווחים של 2-3 ס"מ אחד מהשני, לאפות על 180 מעלות כ-20-25 דקות.
5. מומלץ לבדוק אותן מפעם לפעם.

החומרים

- 500 גרם עוף טחון
- 1 בצל בינוני
- 2 שיני שום
- 1/2 צרור כוסברה
- 1 קישוא בינוני
- 3/4 כפית מלח דק
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/4 כפית פפריקה מתוקה לתיבול



תבשיל עדשים ושעועית



אופן ההכנה

1. מטגנים בצל בסיר עם שפריץ שמן זית, מוסיפים את העדשים והשעועית ונותנים להם קצת להתבשל.
2. מוסיפים פחית של עגבניות מרוסקות, התבלינים ומים לגובה המכסה את העדשים והשעועית.
3. מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש.
4. מבשלים כחצי שעה או עד שהעדשים רכים

החומרים

- 1 כוס עדשים לבחירתכם
- 1 חבילה של שעועית אדומה משימורים
- 1 פחית עגבניות מרוסקות ללא תוספת סוכר
- 1 בצל חתוך לקוביות קטנות.
- 1/4 כפית מלח,
- פלפל שחור גרוס
- כורכום 1/4 כפית
- 1/4 כפית פפריקה מתוקה



קציצות בקר עם ירקות ואפונה ברוטב עגבניות



אופן ההכנה

1. מכינים את תערובת הקציצות: מטגנים את הבצל עם שפריץ ספריי שמן, מוסיפים את השום והפטיות, מטגנים עד שמוכן.
2. סוחטים טוב את הקישוא והגזר.
3. מערבבים את כל מרכיבי התערובת יחד ולשים כמה דקות עם הידיים. שמים במקרר.
4. מכינים את הרוטב: בסיר רחב מטגנים את הבצל עם שפריץ ספריי שמן, מוסיפים את השום, הגזר, הפלפל(ים) והפטיות ומטגנים עוד כמה דקות.
5. מוסיפים את העגבניות, הרסק ותבלינים ומערבבים. מוסיפים את המים, מערבבים ומתקנים טעמים.
6. מכינים כדורים מעיסת הבשר ומכניסים לרוטב (מזיזים כל פעם קצת את הירקות עם כף עץ כדי שיהיה מקום לעוד קציצה). מפזרים את האפונה מעל הכל ו"מטביעים" בעדינות ברוטב בלי למעוך את הקציצות.
7. מוודאים שהמים בדיוק מכסים את הקציצות והאפונה יותר מדי גם לא טוב, יוצא רוטב דליל.

החומרים

- 500 גרם כתף בקר טחון טחינה כפולה
- 1 גזר מגורר דק
- 1 קישוא מגורר גס
- 1 בצל גדול קצוץ קטן
- 1/2 סלסלת פטריות קצוצות קטן
- כפית שום כתוש
- 1 ביצה
- 2 כפיות מלח שטוחות
- תבלינים שאוהבים

לרוטב

- 1 בצל גדול קצוץ
- 1 גזר חתוך לקוביות
- 1 פלפל אדום קצוץ
- 1/2 סלסלת פטריות קצוצות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- קופסה קטנה רסק עגבניות
- 3-4 כוסות מים רותחים
- תבלינים שאוהבים
- כוס אפונה קפואה



פילה דג ברוטב עגבניות ושעועית



אופן ההכנה

1. מחממים מחבת עם 1/2 כף שמן, מקפיצים את הבצל עם הקישוא.
2. לאחר כמה דקות שהירקות מתרככים אך לא הופכים חומים.
3. מוסיפים את השעועית, העגבניה המרוסקת, מביאים לרתיחה ומוסיפים את היין בהדרגה.
4. מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.
5. מוסיפים את יתר התבלינים ומחצית כמות עשבי הטיבול.
6. ברגע שכל המרכיבים מגיעים לרתיחה מוסיפים את פילה הדג וסוגרים את המחבת למשך 5 דקות.
7. לאחר חמש דקות פותחים את המכסה עוטפים את הדג ברוטב, מתקנים טעמים סוגרים את המחבת.
8. למשך של 10 דקות על אש קטנה.
9. לקראת סיום הבישול מוסיפים את יתרת עשבי הטיבול, מתקנים טעמים זולפים מעט מיץ לימון סחוט.

החומרים

- פילה אמנון, אפשר גם לברק.
- כוס שעועית אדומה/שחורה מבושלת
- אפשר גם משימורים
- 1/2 קופסת שימורי עגבניות מרוסקת ללא תוספת סוכר
- 1/2 כוס יין אדום יבש
- בצל חתוך דק
- קישוא פרוס לא דק מידי
- שלוש שיני שום חתוכות דק
- קורט מלח
- פלפל שחור לפי הטעם
- כפית פפריקה אדומה
- 1/2 כף שמן זית
- מיץ מ-1/2 לימון.
- פטרוזליה וכוסברה חתוכים דק, לפי הטעם

