

# ספר המתכונים של השף קובי מזרחי

ריכוז מתכונים של [eingedi](#) מפורום [מתכונים תפוז](#) – הריכוז ע"י [clcl](#)

מעודכן לתאריך: 06/04/03

<http://www.mai.co.il/files/eingedi-book.doc> : הגרסה המעודכנת ביותר של הקובץ:

## קציצות בשר של קובי

אני אמנם לא צחי בוקששתר, אבל יש לי מתכון שהוא כולו שלי  
הוא מוצלח והוא זוכה לתגובות טובות. שווה לנסות.

500 גרם בשר טחון טוב  
בצל בינוני קצוץ קטן קטן ( לא מגורר)  
שן שום קצוצה  
חופן קטן של כוסברה ( או פטרוזיליה) בערך שתי כפות קצוצות גדושות  
עגבניה אדומה סחוטה ומגוררת  
כפית כמון  
קורט קינמון ( אופציה)  
פלפל שחור טחון טרי  
קורט מלח  
כף שמן זית  
ביצה אחת  
2 כפות פירורי לחם

### **מערבבים הכל היטב ומצננים שעה**

אופן ההכנה :

מכינים קציצות בעובי 2-3 ס"מ ובקוטר 5 ס"מ.  
מטגנים על שמן חצי גובה במחבת בחום בינוני גבוה ( להוריד ולהעלות חום לפי הצורך) ולטגן 3 דקות מכל צד. לא לטגן  
יותר מידי שלא יצא יבש.

נסו ותיהנו

## קרפצ'יו מפילה בקר

אבל גם בשר אנטריקוט בלי מכסה מתאים מאד.

קונים בשר טרי ומיושן.  
משאירים עוד יומיים לפחות בקירור טוב להבטיח את היישון.  
מעבירים את הבשר המצונן להקפאה בערך שעה  
תהליך ההקפאה ייצב את גוש הבשר ויאפשר חיתוך  
פרוסות דקות בעזרת סכין חד.

לאחר פריסת הבשר ורק לפני שאוכלים מתבלים.  
מעט חומץ בלסמי או לימון. פלפל שחור טחון טרי  
מלח גס. ומעל הכל לטפטף שמן זית  
להמתין 5 דקות לפני ההגשה  
אפשר לקצוץ קוביות עגבניה קלופה ונענע ולפזר מעל, זה מרענן את הטעם.

## סטייק סינטה קלאסי

חותכים את הבשר לעובי 2 ס"מ לפחות  
מתבלים בפלפל שחור טחון טרי שני הצדדים.  
צולים על מחבת חם מאד שתי דקות צד ראשון  
הופכים לשתי דקות צד שני.  
ושוב הופכים לצד ראשון לעוד 3 דקות  
מחזירים לצד שני ומתבלים במלח לעוד דקה.  
מעבר לזמן הזה הבשר מתקשה מתיבש ומאבד מטעמו.

אפשרות נוספת היא.

בשלב שלפני השלוש דקות אפשר לשנות כיוון  
ואז מוציאים את הסטייק מוסיפים מעט שמן ומטגנים בצל קטן  
קצוץ עד להשחמה. מוסיפים חצי כוס יין אדום מגרדים  
עם כף עץ את התחתית ומצמצמים לחצי .  
מוסיפים חצי כוס ציר בקר ושוב מצמצמים מעט  
מוסיפים 40-50 גרם חמאה בקוביות מבליעים ומצמצמים

מתבלים במלח ופלפל, ומחזירים את הסטייקים למחבת ל- 3 דקות מכל צד.

## שוק כבש אפוי

שוק הכבש אוהב יין

מכינים מרינדה  
כוס יין אדום איכותי יבש ובעל חמיצות בינונית  
כוס שמן זית  
שום טרי כתוש הרבה  
רוזמרין  
מלח גס  
כמון טחון  
משאירים לילה במרינדה. הופכים כל 2-3 שעות עם עיסוי טוב

מכניסים לתנור בחום הכי גבוה ל30 דקות  
מורידים חום ל- 160 מעלות לעוד שעתיים על נתח כזה של 4 ק"ג

## סינטה מגולגלת ומתובלת

את המתכון הזה הפשוט כל כך מכינים יום קודם וצולים שעה לפני הארוחה.

משאירים את השומן, הוא חשוב.

פורסים את הסינטה לאורך, מקבלים יריעת בשר בעובי ס"מ מורחים בשמן זית חוצים שן שום ומשפשפים את הבשר מתבלים במלח ופלפל מפזרים טימין טרי או יבש (אבל פחות). מגלגלים חזרה את הבשר וקושרים עם חוט שפגט די צפוף. מצננים במקרר.

בבוקר מתבלים במעט כמון מלח ופלפל מפזרים מעל רוזמרין יבש ושמן זית צולים בתנור על רשת מעל תבנית בחום גבוה 15 דקות מכל צד. מורידים חום ל-150 מעלות ל30 דקות מכבים תנור ומשאירים את הנתח להירגע בפנים עוד 10 דקות

ואם לא כך אז פשוט למרוח על מה שאמרתי מבחוץ בלי לקשור כל היתר אותו הדבר.

## רוטב בסיסי לפסטה

אז זה ממש פשוט

מגרדים על הפומפיייה 4-5 עגבניות אדומות גדולות ויפות  
מחממים בסיר שמן זית ומתבלים בפלפל שחור  
מוסיפים את העגבניות ומתבלים ב-6 שיני שום קצוץ קטן  
מבשלים ומערבבים על רתיחה עדינה 45 דקות ( אפשר גם פחות).  
מתבלים במלח ועוד פלפל. מוסיפים עלים קצוצים של ריחן טרי.

וזהו.

עוד קצת שמן זית לפני ההגשה.  
להכנת המתכון ל-6 מנות פסטה.

## רוטב קישואים ושמנת

להכנת המתכון ל-6 מנות פסטה.

בצל בינוני קצוץ לקוביות  
2 קישואים קצוצים לקוביות  
4 שיני שום קצוץ קטן  
חופן עירית טרייה קצוצה  
פלפל שחור טחון טרי  
מלח  
קורט אגוז מוסקט  
חצי כוס יין מוסקט  
250 סמ"ק שמנת מתוקה

אופן ההכנה

מאדים בשמן זית את הבצל, מתבלים בפלפל.  
מוסיפים את הקישואים לטיגון מהיר בחום גבוה  
מוסיפים את השום והאגוז מוסקט משחימים.  
מוסיפים את היין ומצמצמים לחצי  
מוסיפים את השמנת, מתבלים במלח. ומצמצמים רוטב לחצי.  
מוסיפים את העירית מבשלים עוד דקה ומגישים.

## רוטב על בסיס ירקות

אני בוחר ברוטב פשוט ושובר לבבות

חותכים רצועות של

חצי כרוב לבן

בצל בינוני

גזר גדול

פלפל גמבה אדום

פלפל ירוק

4 בצל ירוק

6 שיני שום או יותר קצוצות גס

4 כפות שמן זית

2 כפות שמן סומסום

4 כפות סויה

4 כפות דבש

לתיבול פלפל שחור. מעט פלפל צילי. מלח.

מטגנים בשמן חם מאוד את כל הירקות 5 דקות

מתבלים בתבלינים. מוסיפים את הדבש והסויה

מבשלים עוד שתי דקות.

מסננים את הפסטה

מוסיפים לרוטב ומבשלים יחד דקה.

## **מרק ירקות עם אטריות**

אני מכין לילדים בימים קרים וזה נפלא.

חותכים לקוביות קטנות ( כמו 5 אבנים)  
בצל- גזר- תפ"א- בטטה- סלרי רק הגבעולים-כמה שיני שום  
מטגנים הכל בסיר עם שמן זית. מתבלים בפלפל ומלח ומשחימים.

מכסים במים רותחים מביאים לרתיחה ומוסיפים  
קוביות גדולות של תפ"א חצאי בצל וחצאי עגבניה 4 מכל סוג  
מבשלים על כמעט רתיחה שעה ומוציאים קצף.  
מתקנים תיבול פלפל מלח וחוו"ז או מעט כמון.  
מוסיפים לבישול אטריות דקות ל-5 דקות ומגישים.  
אם מגישים מאוחר יותר , אז להוסיף אטריות בשלב הסופי

## **תפ"א אפוי**

שוטפים היטב  
מיבשים , בעזרת מזלג מחוררים כוורת מצד אחד  
משמנים היטב עם חמאה  
מפזרים מלח גס  
אופים בתנור חם מאד 50-45 דקות עד להשחמה  
אין צורך לעטוף בשום דבר.

## חצאי ירקות על בצק פריך ממולאים בפסטה עם גבינה

מכינים 2 עגבניות  
2 פלפל אדום  
חציל ארוך. יספיק לשני י"ח  
2 פלפל ירוק  
כולם באותו הקוטר

מכניסים לסיר את הפסטה ומבשלים לאלדנטה.

את הירקות חותכים לעובי של 4 ס"מ (חותכים מלמעלה ומלמטה).  
מרוקנים מהעגבניה ומהחציל את בשרם  
בסך הכל מקבלים 8 יחידות של ירוק אדום וחום בצורת צינור ובגובה 4 ס"מ.

מכינים 8 בסיסים מבצק פריך בקוטר של 10 ס"מ ואפים עד להשחמה קלה.  
מניחים על בסיס את הירק. ומסדרים על תבנית.

מכינים בלילה של מעט שמנת מתוקה, או יוגורט. וגבינה צפתית יבשה  
מתבלים בפלפל מלח ואגוז מוסקט, טורפים ביצה ומוסיפים.  
קוצצים עירית או בצל ירוק ומוסיפים לבלילה.

מערבבים הכל עם הפסטה ויוצקים לתוך הירקות  
יוצקים מעל מעט שמן זית, מורחים את הירקות מבחוץ  
עם שמן זית.  
מכניסים לתנור על 180 מעלות ל-25 דקות

אז כך. מקבלים 8 גביעים בגובה של 4 ס"מ, על בסיס של בצק פריך.  
ב-4 צבעים ו-ב-4 טעמים. זה ממש פשוט להכנה.

## תפוא"א חגיגי

מגלפים תפוא"א בצורה של כוס יין, את הבסיסי משאירים יציב וחזק  
כך שיאפשר למלא ולאפות ועדיין לשמור על חוזק ויציבות.

מיד לאחר גילוף הכוס מרוקנים את הפנים עם כף פריזאית  
משתדלים להשאיר את הכדורים שלמים (הכף מוציאה כדורים קטנים).

מכניסים את הכוס ( התפוא"א כמובן) למים מומלחים ומאדים על רשת  
25 דקות בסיר מכוסה. כולל הכדורים הקטנים.

מוציאים את התפוא"א המעוצב שלנו ומניחים על תבנית אפיה יחד עם הכדורים.

ממלאים כל כוס בתערובת של גבינת מוצרלה עגבניות קלופות קצוצות גס  
עלי טימין טרי צנוברים קלויים פלפל ומלח.  
מטפטפים מעל הכל בשמן זית.  
אופים בתנור חם 25 דקות עד לקבלת צבע זהוב יפה

מגישים על צלחת ומעטרים סביב עם עלים של כל מיני  
ומפזרים כדורים אפויים .

זה בריא זה יפה וזה טעים  
למי שזה נראה מסובך. אז זה לא.  
ואם עדיין נראה מסובך, אז חצו את התפוא"א לשניים רוקנו  
כל חצי וקבלו סירות. מכאן התהליך כולו אותו הדבר.



## **בצק ל-פסטה**

ראשית אני מציע להשתמש בקמח לבן פשוט, זה עובד נפלא.

במקום משקל

על כל כוס + 130 גרם קמח, ביצה מ"ס 1.  
כף שמן זית על כל 2.5 כוסות קמח בערך + 300 גרם קמח.

300 גרם קמח + 3 ביצים + כף שמן + קורט מלח  
לשים לבצק חלק, עוטפים בניילון ( רצוי נצמד), ומצננים שעה.

כמות בצק כזאת מספיקה להכנת 4 מנות פסטה טרייה ל- 4 אנשים  
טובי לב רחבי לסת ופרסרים מצויים.

## **ריבולי פשוט וחגיגי**

אני מאד אוהב להכין רביולי, יש בזה משהו רומנטי  
יש בו המון גמישות ומגוון של שימושים נפלאים.

הפעם בחרתי רביולי פלפלים וגבינת עיזים

להכנת הבצק המסורתי  
300 גרם קמח + 3 ביצים מ"ס 1 + כף שמן זית + קורט מלח.  
לשים היטב, עוטפים בניילון נצמד ומצננים שעה.

### **להכנת המילוי**

צולים את הפלפלים עם מעט שמן בתנור ומשחימים יפה סביב.  
מצננים בניילון, וקולפים.

קוצצים יפה במעבד באופן עדין שלא ירד מראש גפרור בגודל.

מגררים גבינת עיזים

מוסיפים טימין טרי ומערבבים יחד הכל.

ממלאים רביולי באיזה צורה שאוהבים ומהדקים היטב.

מבשלים במים רותחים עדין ומומלחים 4-5 דקות.

מסננים ומצננים.

משמנים תבנית ברוחב לב בחמאה ומפזרים פלפל שחור טחון טרי,  
מעט ( מעט באמת ) מלח גס, ואגוז מוסקט.

מניחים על התבנית המתובלת את הרביולי, ומפזרים מעל גבינת פרמזן.  
מטפטפים מעט שמן זית ועוד טימין טרי.

מכניסים לתנור חם עד שהפרמזן מזהיב 4-5 דקות.

## רביולי תרד ועגבניות

אם עושים בצק לרביולי או פסטה הכמות שנתתי  
הבצק הזה מתאים למכונה. ואם צריך להוסיף קמח  
בזמן העבודה, זה בסדר, לא מזיק.

לתוספת צבע לבצק  
מוסיפים כף תרד חלוט ומעובד למחית + כף קמח גדושה לאיזון לחות

כנל מוסיפים כפית רסק עגבניות וכפית קטנה נוספת של מלח זה ייתן  
צבע אדום וטעם נפלא.

אפשר להמיס בכף מים זעפרן לסנן ולהוסיף לבצק+ כף קמח.

מבחנית הכמות אז מקבלים בערך 450 גרם בצק וזה מספיק  
ל- 35-45 רביולי בערך. וזה המון.

## פסטה מוקצפת עם זעתר

**חשוב - המתכון יתאים לפסטה טרייה או רביולי**

מחממים שמן זית ומטגנים שום וזעטר בחום בינוני  
מתבלים בפלפל שחור גרוס מעט צילי ומלח.  
מוסיפים חצי כוס יין מוסקט ומצמצמים לחצי  
מוסיפים 50 גרם חמאה קרה בקוביות  
מבליעים ומערבבים היטב.

מוסיפים את הפסטה לרוטב ל-2 דקות ומגישים מיד

## המון נענע

פעם חמתי אמרה לי כך. קיבלתי המון נענע ואין לי מה לעשות איתו. שאלתי כמה זה הרבה, והיא הראתה לי חבילה שמנמנה. אז הרבה זה מושג יחסי, ובכל זאת.

**פסטו נפלא** - מעבדים יחד המון שום וסלרי עם מעט מלח טשמן זית מצננים בכלי סגור. מוסיפים לבישול, לסנדויץ, ולמרקים. ורוטב נפלא בפני עצמו לסלט פסטה קר.

ואפשר להכין ממנו **מיץ** עם מעט פלפל ומלח. המשקה הזה בריא מאין כמוהו. אומרים שמעביר אנשים מעצבונם ומרגיע את הכרומוזומים. לי דווקא היה מתאים קצת היום.

ואפשר להכין **סלרי מוחמץ** מרתיחים מים בכמות שני שלישי צנצנת. מוסיפים מלח גס 2 כפות ראש שום שלם חצוי. חותכים לאורך 5 ס"מ 2 שיחים של סלרי שוטפים מסננים ומוסיפים למים הרותחים יחד עם פרוסות מגור אחד מבשלים 2-3 דקות ומצננים בסיר. מעבירים לצנצנת מעוקרת מכסים בחומץ הדרים ומכניסים למקרר ליומיים לפני שזה מוכן.

ואפשר לקצוץ גס לאדות 2 דקות לסנן מיד לצנן ולהקפיא. להשתמש מתי שצריך

## קובה מסורתית

אני מנצל את ההזדמנות ומציע להכין את הדבר האמיתי לבד בבית.

### **להכנת הבצק**

2 כוסות גיריש

כוס סולת

כפית שטוחה מלח.

שוטפים את הגיריש היטב במים, מסננים מעודף מים, מוסיפים את המלח מערבבים היטב ומכסים לשעה.

מוסיפים את הסולת ולשים לבצק חלק. אם צריך להוסיף מים אז התהליך הוא רק דרך הרטבת כפות הידיים במים והמשך לישא. מקבלים בצק גמיש ולא דביק. מכסים לחצי שעה.

### **את המילוי מכינים**

מבשר טחון ובצל קצוץ

מטגנים בבצל ומשחימים מעט

מוסיפים 300 גרם בשר טחון שמן מעט

מתבלים בפלפל ומלח ומעט בהר ( תבלין שנמכר בשוק) מצננים מעט.

מחלקים את הבצק לכדורים קטנים ( פינג פונג מינוס) יוצרים בעזרת אצבע רטובה, חור במרכז וממלאים בשר. סוגרים היטב ומניחים על נילון נצמד. צריך להשתדל להכין כדור עם דפנות דקות ככל האפשר.

את המרק המסורתי הכורדי ( זה מה שאני מכיר)

מחלקים לשני סוגים בולטים

מרק עגבניות

ומרק חמוץ ( חמוסטה ).

אני רושם דווקא את החמוץ בגלל ייתר קרבתו למקורות

מבשלים ב-3 ליטר ציר מרק עוף רותח

ומוסיפים

חבילת עלים של סלק( מנגולד) שטופים וחתוכים גס

חופן כוסברה קצוצה

5 בצל ירוק קצוץ

בצל יבש קצוץ

4 ענפי סלרי וראש שום קצוצים במעבד מזון יחד + כפית מלח

לעבד רק באופן גס, ולהוסיף למרק

3 לימונים סחוטים טרי

לתקן תיבול במלח ולבשל שעה

להוסיף את הקובה לתוך מרק רותח בלי לערבב

רק לאחר 5 דקות להתחיל העדינות לערבב מעט בעזרת כף עץ

ולהפריד בין הכדורים.

להשל עוד 5 דקות על חום גבוה

ולבשל עוד חצי שעה על חום של רתיחה עדינה.

הערה

יש להקפיד ולשמור על כמות הנוזלים, ולהוסיף כל הזמן תוספת ציר

או מים רותחים.

אם אין ברירה אז נוותר על ציר העוף ונתבל

ע"י תוספת של אבקת מרק עוף בכמות של כף וחצי בערך. להמיס קודם בכוס מים רותחים.

מומלץ להגיש עם אורז לבן שבושל במים עם עוף.

## לחם תפ"א וטימין

הלחם הזה מעט מורכב והוא דורש מעט תשומת לב וזמן התוצאה כמו תמיד היא עניין של טעם וריח.

### **הכנה מקדמית סטרטר**

2.5 כוסות קמח  
1.5 כפיות שמרים יבשים  
1.5 כוסות מים חמימים  
לערבב הכל, לכסות בניילון ולהתסיס 3 שעות  
נשתמש רק בחלק של הסטרטר ואת היתר נשמור במקרר ל-3 ימים לצרכים אחרים.

### **להכנת הכיכר**

3.25 כוסות קמח  
כפית מלח  
כף שמרים יבשים  
כמות של כוס תפ"א או בטטה ( מבשלים ומרסקים למחית ).  
קורט פלפל שחור טחון  
עלים מ-10 ענפי טימין טרי  
או אפשרות לרוזמרין יבש בכמות של כף ( במקום טימין ).  
2 כפות שמן זית  
כוס מים חמימים

### **אופן ההכנה**

מערבבים את כל החומרים היבשים היטב מוסיפים את הסטרטר בכמות של כוס ורבע מוסיפים את המים השמן ואת התפ"א.  
מערבבים היטב. אם צריך להוסיף קמח על מנת להקל על תהליך הלישה זה בסדר. אבל מעט בכל פעם.  
צריך לקבל בתוצאה הסופית בצק גמיש ולא דביק.

מעבירים לתוך קערה ומכסים להתפחה בניילון למשך שעתיים.

מוציאים את האוויר מתוך הבצק ומעצבים צורה

אני מעדיף לעצב על תבנית משומנת בשמן זית לפזר מעט קמח תירס גס ולהניח את הכיכר חצי כדור היא צורה נחמדה ומוצלחת לסוג הלחם הזה.  
מורחים את המעטפת בשמן זית

חורצים מספר פסים לאורך, לטובת העיצוב כמובן.  
מתפיחים את הכיכר שעתיים, לא פחות.  
מכניסים לתנור חם מראש על 180 מעלות צלזיוס למשך 30-40 דקות  
העבירו את הכיכר לרשת והחזירו לתנור ל-5 דקות  
כבו את התנור והשאירו את הכיכר ל-5 דקות נוספות.

מומלץ להניח לצינון על רשת ל-שעה אחת לפחות, קצת יותר לא יזיק.

## המלצה לאפיית פיצה ביתית

אני ממליץ לרכוש פלטה של עץ בגודל תבנית לקמח אותו ולפתוח עליו את הבצק עם מערוך לעובי סביר של 5-8 מ"מ. לפזר מעל את הרוטב והגבינה.

את התנור לחמם בחום גבוה עם תבנית מוכנסת הפוך. שמתחממת עם התנור. וכאשר התנור חם.

משתמשים בלוח העץ על מנת להחליק את הפיצה אל משטח התבנית החמה. כך מקבלים בתנור ביתי פיצה קרמצית אפוייה היטב משני הכיווני

## פיצה ללא גבינה

אני סתם מנצל הזדמנות לשדרג משהו נוסף בפיצה פרט לגבינה ועדיין לשמור על הטעם וההנאה.

קולפים עגבניה, סוחטים מנוזלים וגרעינים, וקוצצים לקוביות קוצצים לרצועות דקות בצל קוצצים 2 שיני שום מערבבים בכל יחד מתבלים באורגנו פלפל ומלח ומעט שמן זית משאירים יחד שעה, מפזרים על הפיצה ואופים.

אפשר אם רוצים לפזר מעל רסיסי גבינת פרמזן. שתי כפות מקסימום או גבינה בולגרית 5%.

יש המון אפשרויות של הקפצת ירקות כתוספת במקום גבינה זה עדיף יותר גם מבחינת הטעם וגם מהבחינה הבריאותית.

נסו ותיהנו

## טופיניי פסטה ופטריות

3 כוסות קמח  
2 ביצים מספר 1 שלמות  
2 חלמונים מ-ביצה מס' 1  
כף שמן זית  
קורט מלח  
לשים הכל יחד לבצק חלק, עוטפים בניילון נצמד ומצננים שעה.

מכינים מלית  
מטוגנים בצל קצוץ ומשחימים. מוסיפים פטריות שמפיניון קצוצות  
בכמות של סלסלה. מתבלים במלח ופלפל ושום כתוש ומאדים  
עד איבוד כל הנוזלים.

את הבצק פותחים לעלה על המכונה במספר 6-7.  
אפשר לרדד ידנית ע"י מערוך לעובי המינימום האפשרי.

מכינים מלבנים 5\*7 ס"מ. ממלאים מעט מלית, מגלגלים כמו גליל.  
סוגרים את הקצוות בתנועת סיבוב נגדית כמו סוכריה.

### **מכינים רוטב**

ממיסים 40 גרם חמאה ומתבלים בפלפל + קורט כורכום  
מוסיפים 2-3 שיני שום כתוש, מטוגנים דקה.  
מוסיפים 250 cc שמנת מתוקה ומצמצמים מעט. מתבלים במלח  
ומוסיפים רצועות מעלים של ריחן מבשלים עוד דקה.  
את הפסטה מבשלים במים 5-6 דקות, מסננים ומגישים מיד עם הרוטב.

## מרק שום קטיפתי

ראשית מרק נכין ציר ירקות שורש קצוצים מטוגנים ומבושלים  
מבשלים במים למשך שעה כל ירק שורש אפשרי חתוך לקוביות.  
סלרי-בטטות-תפ"א -בצל-גזר-שום -כרשה- פטרוזיליה וכוסברה.  
בסיר נפרד מטוגנים בשמן זית קוביות קטנות משני תפ"א לבן בינוני.  
מוסיפים את שיני השום משני ראשים לטיגון קל, מתבלים בפלפל לבן  
ואגוז מוסקט.  
מוסיפים את ציר הירקות בכמות של שלוש כוסות ומבשלים על רתיחה עדינה  
במשך שעתיים.  
מעבירים את תכולת הסיר למעבד מזון או מעבד ידני  
מחזירים לסיר ומוסיפים שמנת מתוקה 250 cc מתקנים תיבול במלח ופלפל  
מוסיפים מעט שמן זית ומבשלים עוד 5 דקות.

## לחמניות שומשום מתוקות לשבת

לערבב יחד בכלי נוח

500 גרם קמח  
5 כפות סוכר  
חצי כפית מלח

להוסיף כף וחצי שמרים יבשים וערבבי היטב.

להוסיף כוס וחצי מים  
להוסיף 2 כפות שמן תירס או אחר

לערבב עם כף גדולה עד לגיבוש הבצק 2-3 דקות.

להוציא את הבצק והתחילי לישא ידנית.

הערה  
לא להתפתות להוסיף קמח, אלה אם הבצק ממש דביק, להוסיף קמח בקמצנות מעט בכל פעם.

ללוש כ- 10 דקות עד לקבלת בצק חלק.

מחזירים לכלי ומכסים בניילון לשעה שעתיים להתפחה

מוציאים את האוויר הכלוא בבצק בעזרת האגרופ

ללוש אותו למשך דקה ומחלקים ל- 7-8 כדורים שווים .

מעצבים צורה לכל כדור, ומניחים על תבנית משומנת קלות ומקומחת.

מורחים מעל ביצה טרופה ומפזרים סומסום

מחממים תנור ל-200 מעלות. מכניסים את הלחמניות  
מורידים חום ל-180 מעלות ל-15-20 דקות נוספות

מוציאים ומצננים על רשת.



## ארוחת יומולדת לגדולים

כל המנות יהיו אישיות וזמינות לאכול בידיים.

### **קלתיות של בצק פריך ממולאות ב-**

פטריות וגבינה

תירס וגבינה

חצילים וגבינה

בכולם מטגנים את הירקות החתוכים (פרט לתירס)

מוסיפים מעט יוגורט אגוז מוסקט עירית קצוצה

בצל מטוגן פלפל ומלח ועוד כל מיני גבינות קשות

בכלל כדאי לגוון טעמים שונים.

לאפות בתנור על 180 מעלות 25 דקות.

מגש ירקות אנטי פסטי חתוכים לסירות

חצילים- בטטות- תפ"א- בצל- עגבניות- פלפלים.

מסדרים על תבנית, מפזרים טימין טרי מלח גס

שמן זית ולתנור 220 מעלות חצי שעה.

להכין קצת מטבלים פשוטים

### **ציזיקי יווני**

שליש לבנה ושני שלישי גבינה 9% לערבב ולסנן על חיתול בד שעה מנוזלים.

להוסיף מלפפון ירוק מגורר דק וסחוט מנוזלים

שום קצוץ קטן פלפל ומלח .

להגיש על צלחת כמו חומוס עם סומסום קלוי ושמן זית.

2 ק"ג פטריות שמפניון מטוגנות 3 דקות בחמאה עם שום

מעבירים לתבנית. מוסיפים תערובת של חצי ליטר שמנת מתוקה

עם חרדל ( 3-4 כפות) , טימין טרי ו-200 גרם פרמזן.

מכניסים ל-15 דקות לתנור על 180 מעלות.

### **סלט ירקות גדול טרי**

סלט פלפלים אדומים\_ לטגן בשמן זית על חום בינוני

להוסיף פלפל ירוק טרי חריף חתוך לטבעות. 5-6 שיני שום חתוכות גס

והרבה טימין טרי. מגישים עם שמן הטיגון.

קצת חמאה מתובלת

מגש גבינות טריות טובות מראה וטעם

כמה לחמים ׁׁ בגטים טריים

מיץ לימונענע של הלורד והרוזנת ששק

## סלט שומר

### שתי אפשרויות

אז סלט שומר הוא השומר עצמו חותכים את השומר לטבעות לא עבות כמו בצל. ממליחים מטפטים שמן זית והרבה לימון אפשר גם קצת סומק למי שידו משגת. משאירים בערך שעה עד שהלימון ירכך מעט את השומר וטעמו יאזן את טעם השומר.

אפשרות שניה היא הכנה של רוטב על בסיס שמנת חמוצה וחרדל לימון ושמן זית פלפל ומלח גם כאן חותכים לטבעות אבל דקות ממליחים מעט ומערבבים עם הרוטב נותנים לרוטב חצי שעה של חסד. ואוכלים על פרוסת לחם שחור טרי.

ועוד פורסים לעובי ס"מ מסדרים על תבנית מתבלים בפלפל ומלח גם שמן זית. ומכניסים לתנור על 140 מעלות לשעה.

### מבנה בטטות במילוי פטריות

טוב מאד לאתגר את הפרחונים בפסח סליחה צמחונים אני חשבתי וחשבתי וזה מה שיצא מראשי.

אנחנו נבנה פירמידה לצמחונים עשויה עלים דקים ומאורכים של בטטה. נבנה אותה בתוך כלי מתאים נמלא בפטריות מוקרמות ונאפה בתנור.

אופן ההכנה קולפים ופורסים שתי בטטות לאורכם בעובי 2-3 מ"מ נטגן את הפרוסות בשמן זית דקה שתיים מכל צד ונספוג משמן.

ניקח כלי חסין חום כמו מרקיה קטנה. נמרח במעט שמן את הדפנות ונדפן ברצועות של נייר אפיה. ואז בחפיפה של אחד לשני נניח את רצועות הבטטה מהמרכז החוצה נמלא בפטריות מוקפצות עם בצל שום טימין טרי וכל מיני גבינות. נסגור מעל עם יתרת רצועות הבטטה נהדק ונכניס לתנור על חום 120 מעלות לחצי שעה.

להגשה נניח צלחת מעל המאפה ונהפוך בזהירות נוריד מעל המבנה את המרקיה ואת נייר האפיה נגיש את המנה עם קוביות עגבניה ונענע מתובל בשמן זית ולימון קצת רוקט לעיטור

כך נראית לי המנה הפרחונית לצמחונים בפסח

## **כרוב ניצנים ברוטב שום**

הכרוב ניצנים בעייתי משום הבישול המהיר בחוץ והאיטי בפנים.

אפשר לחרוץ אותו עד למרכז ולאדות בציר עוף 6-8 דקות.  
להוציא לצנן. לעטוף הקמח ביצה ופירורי לחם ולטגן.

אפשר לחתוך ל4 את הכרוב, להניח בכלי ולהוסיף מים רותחים.  
להמתין 10 דקות ולסנן.

להכנת הרוטב  
מבשלים שיני שום על קליפתם במים מומלחים 20 דקות  
ממיסים 50 חמאה ומצננים מעט.  
מכניסים את החמאה למעבד מזון יחד עם שיני שום קלופות  
או לעבד למחית חלקה ידנית. לתבל עם מעט שמן זית פלפל ומלח  
ומעט נענע קצוצה דק.

לצקת על הכרוב ולהגיש חם או קר.  
אגב אפשר להניח על תבנית לצקת את הרוטב לפזר מעל פרמזן  
ולהכניס לתנור מתחת לגריל ל-2 דקות.

## **גזר גמדי מוקפץ**

אפשר לאדות 3-4 דקות על רשת מעל מים רותחים בסיר סגור.  
להוציא ולהקפיץ על מחבת עם שקדים מולבנים וחמאה. לתבל במלח ופלפל לבן

ואפשר להכין רוטב שמנת ולהוסיף את הגזר חתוך לטבעות עם שום ועירית.

## **קינוח פרווה פירות יבשים**

קוצצים קטן תפוח חמוץ אגס מתוק ומטגנים במעט מרגרינה  
מתבלים בקינמון וסוכר + ריבת תות. משחימים קלות.

לוקחים פירות יבשים איזה שאוהבים חורצים פתח בצד, אם יש גלעין מוציאים.

ממלאים בתערובת וסוגרים היטב. מניחים בסיר צפוף את הממולאים  
מכסים ביין פורט סוחטים חצי לימון ומאדים לאט על רתיחה עדינה  
בערך 45 דקות.

מצננים ומגישים חם או קר

## שיפוד מיני לפסח וצלעות טלה

בארוחה החגיגית של פסח תמיד צריך פתרונות פשוטים וטובים  
זאת המנה הראשונה שלי לליל הסדר

צלעות טלה אפויות עם קרמל ושיפוד מיני ירקות ברוטב סירופ יין

בוחרים צלעות טלה קטנות ומטגנים בשמן זית עם פלפל ומלח 3 דקות  
מכל צד. מוציאים ומעבירים לתבנית.

בסיר נפרד (את זה מכינים קודם). מצמצמים כוס סוכר עם כוס יין  
מוסקט לבן פלפל שחור טחון טרי  
מקבלים סירופ סמיך.

בתוך הסירופ הזה טובלים את צלע הטלה בלי איזור העצם  
מגירים את המסה העיקרית של הסירופ ומניחים על התבנית

מכניסים לתנור על 180 מעלות ל-15 דקות.  
אפשר להגיש ישר ואפשר לצנן ולחמם לפני ההגשה

אפשר להגיש גם שיפוד של ירקות מיני צלויים

מסדרים על השיפוד עגבנית שרי - בצלצל - קוביות של בטטה ותפ"א  
שעברו בישול קצר - ופרוסות של פלפלים מכל הצבעים בין הירקות.  
מתבלים בשמן זית מלח ופלפל ומכניסים לתנור ל-20 דקות

וכך על הצלחת החגיגית מגישים לצד שתי צלעות שיפוד ומעט סירופ  
לקישוט מסביב נגד עין הרע.

## בוקר טוב לחם חמניות

אחד הלחמים הראשונים שלי היה לחם חמניות  
מפאת משקל הקלוריות שלו הפסקתי לאפות אותו  
אבל הוא לחם נפלא עם טעם וארומה נפלאים

החומרים הנדרשים

5 כוסות קמח לבן  
כוס קמח גרעיני חמניות  
2 כפות שמרים  
4 כפות סוכר  
כפית מלח  
שתי כוסות ורבע מים  
4 כפות שמן חמניות או תירס

ביצה טרופה  
2 כפות גרעיני חמניות קלופים

להכנת קמח חמניות קונים גרעינים קלופים מיבשים אותם  
בתנור על 60-70 מעלות חצי שעה או עד שמוציא ריח של קלוי.  
מכניסים למעבד מזון וטוחנים על פולסים עד לקבלת מרקם גרגירי  
של חול ים או טיפה יותר בגודל.

מכאן הכל רגיל

מערבבים היטב את שני הקמחים  
מוסיפים שמרים וסוכר ומערבבים היטב  
מוסיפים מלח ומערבבים היטב  
מוסיפים מים ושמן ולשים עד שהבצק יצא חלק

מתפיחים שעה + . מוציאים אויר .  
לשים דקה ומעצבים לכיכר  
משמנים ומקמחים תבנית מניחים את הלחם  
מורחים ביצה טרופה ומפזרים את הגרעינים מעל

מתפיחים לפחות שעה ואופים בתנור חם מראש  
על 220 מעלות 5 דקות  
ועוד 30-40 דקות על 180 מעלות בתנור יבש ללא לחות.

מצננים שעה קלה  
וזה הלחם שלי  
כך הכנתי אותו מספר פעמים ותמיד הצלחתי.  
אומרים שלחם עושים באהבה  
ואני אומר שגם מתכון טוב נותנים באהבה

## **בצק עלים ונקניקיות בתנור**

לפתוח את הבצק לעלה דק  
להניח פרוסות דקות של תפוח חמוץ קלוף  
להניח נקניקיה למרוח בקצה ביצה ולסגור  
למרוח ביצה המעטפת ולפזר סומסום  
לאפות ב-180 מעלות 20 דקות בערך או עד שהופך הצבע לזהוב עמוק

## **תרד בחמאה ויין**

צריך לשטוף את התרד. לסנן וליבש.  
לחתוך לרצועות צרות זולין. להכניס לכלי עם מים רותחים  
ולהשרות ללא בישול 3 דקות. להוציא ולסנן היטב  
לחמם חמאה מזוקקת וטגן עם מעט פלפל ל-2 דקות את התרד  
להוסיף מעל מספר כפות של יין לבן חצי יבש  
לאדות עד לאיבוד הנוזלים אבל לא מעבר לכך.

## **קציצות בשר**

500 גרם בשר טחון טוב  
בצל בינוני קצוץ קטן קטן (לא מגורר)  
שן שום קצוצה  
חופן קטן של כוסברה (או פטרוזיליה) בערך שתי כפות קצוצות גדושות  
עגבניה אדומה סחוטה ומגוררת  
כפית כמון  
קורט קינמון (אופציה)  
פלפל שחור טחון טרי  
קורט מלח  
כף שמן זית  
ביצה אחת  
2 כפות פירורי לחם

מערבבים הכל היטב ומצננים שעה

מכינים קציצות בעובי 2-3 ס"מ ובקוטר 5 ס"מ  
מטגנים על שמן חצי גובה במחבת בחום בינוני גבוה (להוריד ולהעלות חום לפי הצורך) ולטגן 3 דקות מכל צד. לא לטגן  
יותר מידי שלא יצא יבש

## כיסוי עגבניות ומוצרלה

היום לארוחת הערב, יום שני ברציפות הכנתי קלצונה עם כל מיני  
ובשביל הגיוון הכנתי משהו ליד שלא ישעמם, וזה מה שיצא.

חילקתי עגבניות ל-4 רוקנתי מזרעים ופילטתי את העגבניה ( קילוף קר).  
קיבלתי את בשר המעטפת של העגבניה ללא קליפה.

בין כל שני פילטים כאלה שמת  
פרוסת מוצרלה  
מעט ריחן כתוש עם שום ושמן זית  
פלפל ומלח גס.

טבלתי בעדינות בקמח. ביצה טרופה. ובפירורי לחם. ציננתי חצי שעה  
טיגנתי בשמן עמוק על חום בינוני.

## הבצק הבסיסי ל-לחם

אז זה המתכון הבסיסי ליצירת הלחם או הפיצה או הקלצונה  
מה שתמצאו הוא יעשה בשבילכם  
רק לזמן קצר בלבד  
הניחו לו להתפתח בנחת  
שחררו ממנו גזים שלא ילחץ  
ותנו לא לפרוח לפני האפיה  
שזפו אותו בחום הנכון שלא יקבל כווייה אבל ישתזף בנחת.

הניחו בכלי עבודה מתאים

1 ק"ג קמח לבן  
3 כפות שמרים יבשים  
5 כפות סוכר  
כפית מלח

ערבבו היטב

הוסיפו 3 כוסות מים  
3 כפות שמן

ערבבו תחילה עם כף בתנועה סיבובית וגבשו את הגוש  
עברו ללישה ידנית של 10 דקות לפחות גם אם קצת דביק זה לא נורא

הניחו לבצק לתפוח במקום חמים והניחו מעליו כיסוי

לאחר שעתיים הוציאו את האויר הכלו בתוכו

עבדו אותו לצורכיכם והניחו מקומח על תבנית מקומחת

הניחו למוצר לתפוח שעה

הכניסו בעדינות לתנור חם ל-10 דקות  
הנמיכו חום ל-180 מעלות והניחו ללחם לקבל צבע זהוב עמוק

הניחו לצינון על רשת למשך חצי שעה



## פתיתים ופסטה שני דברים

שלום רב  
צריך להפריד בין הכנת הפתיתים, לבין הפסטה.  
עקרונית ניתן להכין בבישול גם פסטה וגם פתיתים בתהליך של בישול  
בהרבה מים חמים. לא לבשל יותר ממה שצריך ( אז מתחילות בעיות ההדבקות).  
לסנן ולהוסיף מיד לרוטב.  
וקצת בצורה יותר מסודרת.

### **הכנת פתיתים**

מטגנים בשמן בצל קצוץ. מתבלים בפלפל שחור טחון  
מוסיפים כוס גדולה של פתיתים וממליחים מעט. מטגנים יחד דקה שתיים.  
מוסיפים כפית אבקת מרק עוף אמיתי לכוס המידה של הפתיתים וממלאים מים רותחים, מערבבים ומוסיפים לסיר עם  
הפתיתים, מערבבים היטב  
מוסיפים עוד חמישית כוס מים רותחים ומכסים.  
מבשלים על אש קטנה 20 דקות, מצננים 10 דקות ומערבבים בעדינות בעזרת  
מזלג, מכסים לעוד 5 דקות ומגישים.

### **לגבי הפסטה**

ליטר מים על כל 100 גרם פסטה. מביאים את המים לרתיחה.  
מכניסים את הפסטה מערבבים מיד למשך שלוש דקות. ומוסיפים מלח.  
מבשלים עוד 8-9 דקות עד שהפסטה מוכנה פחות דקה.  
מסננים ומוסיפים לרוטב.  
אם לא רוצים להוסיף מיד לרוטב. אז מסננים ושוטפים במים קרים  
מנקזים מנוזלים, מוסיפים כף שתיים שמן ומערבבים הכל בעדינות  
זה ימנע הדבקות הפסטה.

## שניצל ירקות ופירה מגוון

לכם חברים אני מציע ארוחה מושלמת פשוטה זולה וקלילה.

הכנות  
פורסים ומשטחים חוזה עוף מתבלים בדבש שמן זית מלח פלפל שום טרי כתוש.

חותכים לרצועות פלפל אדום-ירוק. בצל 4- בצל ירוק  
שני שיני שום - גזר - .

מאדים באותו הסיר 2 בטטות ושני תפ"א עד לריכוך.

חותכים סלט ירקות קטן. נתבל בסוף עם לימון ומלח ומעט שמן.

מכינים את פינת הטיגון בו זמנית  
מחבת לשניצל  
סיר (ווק) להקפצת הירקות.  
ומכינים שני כלים נפרדים להכנת שני סוגים של הפירה  
מוסיפים מלח חמאה ומעט פלפל לבן. (מעט שמנת חמוצה עושה נפלאות) אופציה.  
מוסיפים בצל מטוגן לשניהם.

מטגנים ללא תוספת שמן את השניצל 3 דקות כל צד.

מקפצים את הירקות במעט מאד שמן זית ושמן סומסום  
מתבלים בפלפל שחור בפלפל צ'ילי המלח ובכף סויה 5 דקות.

מגישים על הצלחת שתי תלוליות של פירה לבן-צהוב  
באמצע שניצל  
ומסביב ירקות מוקפצים  
סלט ירקות באמצע  
לימונענע של הלורד

## תפ"א אפוי ברוטב שמנת וחרדל

להכנת המתכון שוטפים תפ"א בגודל בינוני ואחיד. על קליפתו מניחים על רשת מעל מים, בתוך סיר ומביאים לרתיחה. מאדים בסיר מכוסה 25 דקות. מוציאים ומעבירים לתבנית. אופים עם מעט שמן זית עד שמקבלים צבע זהוב.

בזמן הפנוי מערבבים שמנת חמוצה עם מלח פלפל טימין וחרדל מגישים לצד התפוא"א.

אפשרות נוספת היא לבשל שמנת מתוקה בלי להרתיח להוסיף מלח פלפל אגוז מוסקט וטימין טרי. לצמצם לשני שליש. להוסיף חרדל (אופציה אחת). או בלי חרדל. או במקום חרדל לעבות עם מעט חמאה, להוסיף פרמזן. את הרוטב הזה להגיש על תפ"א חצוי. לפזר מעל עירית טרייה קצוצה גם לתיבול וגם להשלמת הצבע.

## רוטב פטריות ושמנת לפסטה

שלום רב  
קשה להתמודד עם משהו שיהיה לא שגרתי ולא פלצני ומכאן הקושי  
המתכון שלי  
דומה לשל כולם  
כולו לפניך.

פסטה טרייה חובה

החומרים לרוטב  
בצל קצוץ  
2 בצל ירוק, או עירית קצוצה  
4 שיני שום כתוש  
חבילת פטריות שמפיניון  
50 גרם חמאה  
אגוז מוסקט מגורר טרי  
פלפל שחור טחון טרי  
מלח  
50 גרם פרמזן מגורר

אופן ההכנה

מטגנים בחמאה את הבצל עד לריכוך שקוף  
מתבלים בפלפל ואגוז מוסקט ומוסיפים את הפטריות  
מטגנים 2 דקות ומוסיפים את השום  
מטגנים עוד שתי דקות  
ומוסיפים את השמנת.  
מצמצמים מעט. מוסיפים את הבצל הירוק או העירית  
מוסיפים את הפרמזן. בודקים מלח פלפל.

רוצה לגוון דרסטית  
תוסיף כורכום ובמקום בצל או עירית הוסף בסוף ריחן טרי קצוץ לרצועות.

אולי שגרתי אבל טעים

## ארוחה לשניים פשוטה ומהירה

### ירקות שורש

גזר- תפ"א- קישוא- שורש סלרי- מגלפים לצורת גליל לא עבה כמו כדור בייסבול קטן. מבשלים יחד חוץ מהקישוא 5 דק' ומוסיפים את הקישוא ל-2 דקות. מסננים.

מטגנים על מחבת כבדה סטייק אנטריקוט טרי 5 דקות צד ראשון ומפלפלים+ 3 דקות צד שני. שומרים במקום חם. מוסיפים את הירקות למחבת ומשחימים מעט. מוסיפים חצי כוס יין ומצמצמים לחצי מתבלים במלח ופלפל מגישים לצד הסטייק.

ליד רצוי להכין סלט חסה עם רוטב דבש וחרדל

פטריות מוקפצות כמה שניות על מחבת חם.

ולקינח

### רביולי תפוחים ויין

את הרביולי מכינים מפרוסת תפוח ירוק חמוץ פורסים את התפוח עם הקליפה לעובי ס"מ. פותחים בעדינות פתח מהצד עד המרכז ( כמו פרוסה )ומכניסים ריבת תותים או מה שאוהבים מטגנים מעט בחמאה או מרגרינה מפזרים מעל מעט סוכר וקינמון. סוחטים מעט לימון לאיזון טעמים. משחימים יפה משני הצדדים ומוציאים, שומרים חם. מוסיפים כוס יין אדום מסוג פורט חצי כוס. מצמצמים ומגישים עם התפוח.

## צלי בקר ופטרויות שמפניון

800 גרם בשר מספר 4 טרי חתוך ל-4 פרוסות  
2 בלים קצוצים  
4 בצלים חתוכים ל-4.  
חבילת פטריות שמפניון  
פלפל שחור טחון טרי  
מלח גס  
כפית כמון  
4 שיני שום שלמות מעוכות מעט  
שמן זית לטיגון  
חצי כוס יין מוסקט לבן.

מטגנים בשמן זית את הבשר מתבלים בפלפל ובמון ומשחימים שני צדדים.  
השלב הזה לפחות חצי שעה על חום גבוה בהתחלה ונמוך בהמשך.

מוסיפים את הבצל הקצוץ ומנערים בעדינות את הסיר עד להשחמתו.  
מוסיפים את היין ומאדים עד לצמצום הנוזלים בשני שליש.  
מוסיפים את הפטריות והבצל, את השום ומתבלים במלח.  
מכסים את הסיר ומביאים לרתיחה עדינה לשעה וחצי.

בסך הכל מומלץ לבשל הכל מהתחלה ועד הסוף לפחות שעתיים.

## לזניה של גבינה וירקות

לזניה פשוטה להכנה, את שכבת הירקות ניתן להחליף בעלים של פסטה.  
מכינים רוטב  
מבשלים 750 גרם עגבניות קלופות וקצוצות בשמן זית קורט סוכר  
מעט טימין פלפל שחור טחון טרי קורט מלח ו-4 שיני שום כתוש  
בערך חצי שעה עד לאיבוד הנוזלים.

בזמן הבישול אם בוחרים בירקות במקום פסטה.  
מטגנים פרוסות של חציל. בכמות לכיסוי של התבנית ב- 2 שכבות.  
מטגנים 4 פלפל אדום מצננים וקולפים.

מסדרים את הלזניה  
מניחים שכבה של חצילים או דפי פסטה. יוצקים מעט מהרוטב  
ומפזרים מעל גבינת מוצרלה, לא הרבה.  
מסדרים את שכבת הפלפלים, ומעל רוטב וגבינה.  
סוגרים עם חצילים רוטב מעל ושוב גבינה.

מכסים את התבנית ואופים 25 דקות על 180 מעלות  
מורידים כיסוי ומחזירים להשחמה ל-5 דקות בתנור.

## שיני שום בדבש וצילי

אני מכין שיני שום שלמות בבישול איטי. מומלץ.

4 ראשי שום מפורקים וקלופים

2 כוסות מים

כוס דבש

4 כפות חומץ בלסמי ( אפשר לימון טרי סחוט )

כפית מלח

כפית צילי יבש כתוש ( אופציה ).

מרתיחים את המים והמלח, מוסיפים את השום

ומבשלים 20 דקות על רתיחה עדינה.

מוסיפים את הדבש, החומץ ולימון. צילי.

מבשלים עוד 20 דקות ומסמיכים את הנוזלים.

מצננים ומכניסים לצנצנת זכוכית מעוקרת.

להוציא עם כפית נקיה, ולהחזיר לקירור.

לא נשמר הרבה זמן, בגלל שזה נגמר מהר.

הולך נפלא על טוסט

לתוספת בישולי עוף

תוספת על גמבות קלויות.

## חיטה מבושלת כמו חמין

משרים את החיטה שעה קלה שוטפים ומסננים.

בסיר כבד מטגנים במעט שמן זית בצל. מוסיפים שיני שום שלמות ומתבלים בפלפל שחור.  
מוסיפים את החיטה לטיגון קל של דקה.  
מוסיפים מים רותחים ומבשלים על חום גבוה שעה מתבלים במעט חוויאג' ומעט אבקת מרק עוף.  
מוסיפים נוזלים אם צריך מים רותחים בלבד.  
ממשיכים לבשל עוד שעה וחצי מתבלים במלח לפי הצורך.  
אפשר לקרר, ומחר רק לחמם. אבל לשים לב על חום נמוך ובערבוב שלא יישרף בתחתית.

## פילה בקר צלוי פעמיים

כיוון שקנית פילה, אז צריך עדינות וזהירות.  
ראשית אני מזהיר שכל צלייה ארוכה מידי תיבש את הבשר.

לוקחים את הנתח וצולים על מחבט עם שמן זית עד שמשחים היטב מסביב לא יותר מ-5 דקות. בזמן הזה מתבלים רק בפלפל. בסוף הטיגון מתבלים גם במלח.  
מוציאים ומעבירים את הנתח לתנור חם ל-5 דקות נוספות.

במקביל לתנור.  
מטגנים על אותה המחבת בצל קצוץ דק מוסיפים כוס יין טוב ומצמצמים מוסיפים מעט חמאה ומסמיכים. מתבלים בפלפל ומלח.

פורסים את הפילה לנתחים של 3 ס"מ מגישים עם הרוטב מעל.

## כתף שלם בתנור

נתבל את הנתח בהרבה שמן זית  
פלפל שחור גרוס. מלח גס. רוזמרין יבש. שום כתוש. כמון טחון.

נכניס לתנור חם מאד 20 דקות מכל צד.

נוסיף סביב לבשר רבעים של בצל כמה שיותר יותר טוב  
נוסיף כוס יין טוב אדום לבן מה שאתם אוהבים.  
מכסים את הבשר בנייר אפיה. וסוגרים מעל עם יריעת אלומיניום סגירה הרמטית.  
מכניסים לתנור חם מאד ל-20 דקות.  
מורידים חום ל-150 מעלות לעוד שעה או שעה וחצי.  
מכבים תנור ומשאירים את התבנית בפנים לקירור איטי חצי שעה.



## חזה עוף ברוטב צילי

ננסה קצת להתחכם, אחרת מה הטעם .

נטגן כמות של בצל קצוץ בשמן זית  
נוסיף את הצילי נערבב ונצנן.

את חזה העוף נשטח דק.  
נמלא בכף מהתערובת של הבצל והצילי.  
נגלגל ונסגור היטב. נכניס לקירור לשעה קלה לעיצוב וייצוב הצורה.

נוציא מהקירור. נקמח את גלילת החזה.  
נתבול בביצה טרופה. ובפירורי לחם וסומסום או רק סומסום.

נטגן בשמן עמוק. בחום לא גבוהה עד להשחמה זהובה.

## קישוא עגול ממולא בגבינות

חוצים את הקישוא לשניים, מוציאים את בשרו ומשאירים דופן דקה.  
מקמחים את חצאי הקישוא, טובלים בביצה ופירורי לחם ומטגנים  
בשמן עמוק עד לקבלת קישוא מוזהב.

את תוך הקישוא קוצצים ומוסיפים לבצל מטוגן.  
מתבלים בפלפל מלח ואגוז מוסקט. ומצננים.

מערבבים את הגבינות המגוררות עם הירק המטוגן  
מוסיפים עירית או בצל ירוק קצוץ קטן  
מוסיפים ביצה טרופה לתערובת ושתי כפות קרוטונים.

ממלאים את חצאי הקישוא. ואופים 15 דקות בתנור חם.

## אנטיפסטי ירקות בתנור

חוצים לשניים את העגבניות

ל-4 את הבצל

לרצועות את הפלפל

ולפרוסות את הבטטה והחציל. בערך ס"מ עובי

מסדרים על תבנית. מתבלים במלח גס טימין טרי או יבש

מרטיבים בקילוח דק שמן זית מעל הכל בנדיבות.

ומכניסים לתנור חם ל-30 דקות או עד שמשחים.

את הפטריות מתבלים בפלפל שחור טחון טרי ומלח

שוב שמן זית ולתנור ל-10 דקות.

אפשר גם להקפיץ על מחבת. ואז מומלץ להוסיף גם שום כתוש ולסחוט מעל

מעט לימון טרי.

## פרחי קישואים בטמפורה

מכינים מלית של גבינות על בסיס של גבינה לבנה + פטה  
את הגבינה הלבנה מומלץ להניח על בד בתוך מסננת עם מעט מלח ל-2 שעות.  
מטגנים בצל בחמאה עד להשחמה. מצננים ומערבבים עם הגבינה.  
לתבל בפלפל ומעט כורכום פתרוזליה קצוצה.  
למלא את הפרחים.

להכין בלילה עשויה מקמח ובירה. מערבבים יחד ומשאירים לשעה לפחות  
מתבלים במעט מלח ופלפל טובלים את הפרחים  
ומטגנים בשמן עמוק.  
אם רוצים טעם עדין יותר אני ממליץ להשתמש עם בירה שחורה.  
אגב הבלילה צריכה לקבל מרקם של בלינצ'ס. נוזלי אבל לא יותר מידי.

## עופיון ממולא וצלו בתנור

המתכון נעשה בשני שלבים

שלב א

מבשלים בנפרד אורז בכמות של כוס ל-4 עופיונים.

**משרים בתוך יין לפחות שעה**

צימוקים- שזיפים-תמרים- שן שום כתושה.

נטגן- צנוברים וטימין טרי על מחבת ללא שמן רק להזהיב.  
נקצוץ פטרוזיליה

**נכין מרינדה**

שמן זית, כוס יין פורט. שום טרי קצוץ. פפריקה. פלפל שחור טחון טרי  
ומלח. ורוזמרין יבש. נערבב היטב ונמרח את כל העופיון היטב, פנים, וחוץ.

נערבב את האורז עם הפירות, ללא הנוזלים. נוסף את הצנובר והפטרוזיליה.  
נתבל בעוד פלפל ומלח.  
נמלא כל עופיון ונסגור עם חוט או קיסמים.

נכניס לתנור בחום של 220 מעלות ל-30 דקות. נהפוך מידי פעם ונשמן במרינדה.

## תפוו"א אפוי לחתונות

קולפים וחותרכים את התפוו"א לקוביות. מכניסים לתוך סיר מים רותחים עם מלח ל-10 דקות. מוציאים ומסננים. מתבלים בפלפל פפריקה שום ומלח ומעט כורכום. יוצקים שמן מעל הכל מערבבים ומכניסים לתנור חם מאד 30 דקות.

## אנטיפסטי חגיגי לשבת

### אנטיפסטי חגיגי.

חציל יפה מבריק, קל ולא עבה.

2 תפוו"א

בטטה בעובי החציל

3 בצל

3 עגבניות.

את כל הירקות האלה אני שוטף. קולף את הבטטה והתפוו"א.

ואת כולם חותך לעובי פרוסות של ס"מ בערך.

את פרוסות הבטטה והתפוו"א אני משרה במים רותחים 10 דקות ללא בישול.

מסנן ומיבש.

### שלב ב'

מטגנים 2 בצל קצוץ בשמן זית מתבלים בפלפל ומשחימים קלות.

מוסיפים 500 גרם בשר טחון שמן מעט, ומטגנים עד להשחמה

מתבלים בבהרט ומלח.

### שלב ג'

מסדרים על תבנית שורה מכל סוג של פרוסות ירק

מניחים כף בשר מטוגן, ומכסים עם פרוסה נוספת, מהדקים בעדינות.

מפזרים מעל מעט פלח גס טימין טרי ומזליפים שמן זית בלי חיסכון

אבל בלי להציף.

מכניסים לתנור על 200 מעלות ל-40-35 דקות או עד שנעיצת מזלג

בתפוח אדמה נעשית חלקה. הכל מושחם.

זהו כך הכנתי מנה בשבת שעברה, מנה מאולתרת שיצאה טוב

עברה אירגון מחדש. והיא כאן לפניכם.

מבטיח שלא תתאכזבו.

## אפונה וגזר מאודים עם בצל

לטגן בצל בשמן זית ושתי כפות שמן שומשום לתבל בפלפל שחור או לבן טחון טרי. להשחים זהוב עדין. להוסיף את האפונה והגזר ישר מההקפאה. ולאדות בעדינות. לאחר 10 דקות של אידוי וערבוב עדין נתבל במעט כמון ומעט מלח. נערבב ונוסיף מעט מים ונמשיך באידוי עוד 20 דקות.

לא לבשל יותר מזה. ולמעט ככל האפשר בערבוב מיותר. נפלא עם אורז לבן. פתיתים. ואפילו אליבה דה איטליה פסטה אבל אז מוסיפים פרמזן בסוף ומוותרים על הכמון.

## שמן גרעיני ענבים הוא שמן

אציל ויקר. משתמשים בו לתיבול בשלב הטיגון. במילים אחרות ולדוגמא. אם רוצים להכין רוטב ירקות לאורז בסמטי למשל.

מטגנים בצל גזר סלרי ומוסיפים בערך כף של שמן גרעיני ענבים. מטגנים בחום בינוני שלא יישרף. השמן הזה יגרום לקרמל כמו סוכר. טעמו והארומה שלו ניכרים בטעמו המיוחד והנפלא

## חזה עוף מתוק בצליה

מכינים מרינדה

4 כפות דבש

2 כפות סויה

טימין טרי

שום כתוש

פלפל שחור טחון טרי

פלפל שאטה שלם

מלח

שמן זית

מערבבים היטב.

מכניסים את ניתחי החזה למרינדה לשעתיים לפחות.

צולים על מחבת סטייקים ללא תוספת שמן 3 דקות צד ראשון

דקה אחת צד שני. הכל בחום גבוה.

## עוף מתוק עם דבש וירקות

חותכים ירקות לגרורים :

בצל

בצל ירוק

חצי כרוב לבן

גזר

פלפל אדום

פלפל ירוק

4 שיני שום

מטגנים הכל יחד בשמן זית חם מאד עם 3 כפות שמן סומסום. 5 דקות ומוציאים מוסיפים 4 כפות סויה ו-4 כפות דבש. מערבבים היטב.

באותו הסיר מטגנים היטב ומשחימים את חלקי העוף משני הצדדים.

מתבלים בהרבה פלפל שחור טחון טרי.

מחזירים את הירקות עם הרוטב לסיר מערבבים בעדינות

מביאים שוב הכל לרתיחה של 3 דקות. מכסים את הסיר ומחלישים חום

לבישול איטי לשעה.

הערה : לא להוסיף מים , הנוזלים של הירקות והעוף + מה שהוספנו מספיקים

מתבלים במלח ופלפל ב-5 דקות האחרונות של הבישול

### גולש בסיסי ישראלי

נתחיל מקניית הבשר. אני ממליץ על כתף מספר 4 או 5

רצוי שיהיה בשר טרי.

הבשר הזה אינו קלאסי לגולש אבל הוא נוח יותר לעבודה

ומבטיח תוצאה טובה. אם בכל זאת רוצים בשר טעים יותר

אז מומלץ למנוסים יותר להשתמש בבשר מספר 3 טרי בלבד.

ק"ג בשר חתוך לקוביות

כוס חומוס ש-הושרה לילה במים קרים. ועבר בישול עד לריכוך.

3-4 בצל קצוץ גס

4 עגבניות קלופות קצוצות גס

פלפל שחור טחון טרי

מלח גס

וכמון טרי טחון

### **להכנת הבשר.**

בסיר עם תחתית כבדה מטגנים בשמן זית את קוביות הבשר

מתבלים בפלפל שחור ובכמון. מוסיפים את הבצל וממשיכים

לטגן עד להשחמה.

מוסיפים את החומוס והעגבניות ומבשלים יחד 5 דקות

מכסים בכוס מים מבישול החומוס, ומביאים לרתיחה 15 דקות

מעבירים את הסיר לרתיחה עדינה לכסות היטב ולאטום

בערך שעתיים. לבדוק נוזלים אם צריך. ולהוסיף רק מים רותחים.

לפני ההגשה לבדוק מלח ופלפל.

במקרה של שימוש בבשר מספר 3 לבשל אותו תהליך שלוש שעות.

היטב מכל הכיוונים עד להשחמתם

## צלי עוף עם פטריות

מטגנים בשמן זית את העוף, משחימים היטב משני הצדדים. מוסיפים בצל וממשיכים בטיגון 5 דקות הופכים את העוף כך שכל חלקיו עם העור למעלה. מתבלים בפלפל שחור טחון טרי מכסים את הסיר ומורידים לבישול איטי 45-50 דקות. מוציאים את העוף ושומרים במקום חם. מוסיפים את הפטריות שלמות לסיר ומטגנים עד להשחמה, מתבלים במלח ופלפל. יוצקים על חלקי העוף. ומגישים.

## סלט מלפפון ובצל

ממש פשוט פורסים דק בצל. ממליחים סוחטים מעל לימון, הרבה לימון. אפשר פפריקה אם רוצים. מוסיפים את השמיר הקצוץ מערבבים מעט. ומשהים 10 דקות. פורסים מלפפונים דק יוצקים הכל מעל - ממתינים 10 דקות

## פיצה ללא שמרים

זה יותר על תקן של פטיר בדואי אבל יוצא נפלא כמו על טבון.  
500 גרם קמח  
קורט מלח  
כוס וחצי מים  
2 כפות שמן  
מערבבים הכל לשים ונותנים לבצק לנוח חצי שעה לפחות על משטח מקומח. לכסות במטלית.  
אם אין לך חצי שעה אז לפחות 15 דקות של חסד.

לפתוח עם מערוך על משטח מקומח. חייבים להגיע למינימום עובי 2-3 מ"מ.

מורחים מעל רוטב גבינה ומכניסים לתנור חם מאוד.

לרוטב פשוט

מגררים עגבניה אדומה מוסיפים רסק עגבניות שמן זית ומעט מים מתבלים בשום פלפל מלח אורגנו וקורט סוכר.

מכניסים לתנור חם מאד 4-5 דקות.

אפשר גם רק לפזר מעל זעתר שומשום מלח גס ושמן זית, לאפות ולאכול עם לבנה עגבניות ובצל טרי וכמה זיתים בלאדי.

משמין אבל טעים

## לביבת ירקות צבעונית

מגררים על פומפיה  
גזר - טרי תפ"א - קישוא - רצועות בצל דקות-מעט פטרוזיליה  
מערבבים הכל יחד וממליחים מעט. מניחים לניקוז נוזלים על רשת  
סוחטים את יתרת הנוזלים. מוסיפים שתי ביצים טרופות, ומערבבים היטב.  
מתבלים במלח ופלפל. ומטגנים בשמן לא עמוק על חום בינוני  
צד ראשון היטב וצד שני רק להשחים

## סלט קישואים בלאדי

שוטפים את 2 הקישואים חותכים לאורך ל-4 ולקוביות.  
קוצצים שום טרי באופן גס 4 שיניים  
עלים של נענע טריים קצוצים לרצועות  
2 פלחים של לימון חתוכים גס  
פלפל חריף קטן מטוגן וקלוף קצוץ גס.  
פלפל שחור טחון טרי  
מלח  
שמן זית לטיגון  
כפית שמן סומסום לתיבול

מחממים טוב את שמן הזית והסומסום  
מוסיפים הכול פנימה ומקפיצים בחום מאד גבוה עד שמשחים מעט  
מתבלים בפלפל ומלח. מוסיפים עוד נענע טרי קצוץ

## ג'חנון

עבודה על הג'חנון היא קשה ומאתגרת  
אבל התוצאה שווה. את המתכון הזה לימדה אותי תימניה אשת חיל.  
וכך אני עושה

### להכנת הבצק

2 ביצים  
5 כפות שמן  
5 כפות סוכר  
כף מלח  
ק"ג קמח  
2.5 כוסות מים חמים.

כמובן מערבבים את כל היבשים מוסיפים לגומה את הביצים השמן  
ואז את המים החמים. מערבבים ולשים לבצק חלק לפחות 15 דקות.

השלב השני לשים את הבצק כל חצי שעה 5 דקות עם יד רטובה 5 פעמים.

מחלקים לכדורים ופותחים על משטח משומן במרגרינה לעלה דק דק.  
בתהליך הפתיחה מתחילים עם מערוך ועוברים למתיחת קצוות ידנית.

מורחים מעט מרגרינה מעל. מקפלים מימין ומשמאל למרכז.  
מגלגלים מהודק כמו שטיח.

מסדרים על תחתית הסיר המשומן במרגרינה את הגחנון צפוף  
סוגרים היטב  
מכניסים לתנור חם ל-10 דקות. מורידים את החום ל-90 מעלות למשך הלילה

## מרק בשר חורפי

להכנת המרק נשתמש  
בבשר מספר 3  
4 בצל קצוץ  
תפוח אדמה גדול חתוך לקוביות.  
2 גזרים קלופים חתוכים לטבעות.  
זר עלים קשורים ( סלרי -כוסברה-פתרוזליה-טימין.  
תבלינים  
פלפל מלח כמון.  
כף אבקת מרק בשר( לא חיוני)  
שמן זית

מטגנים את הבצל ומשחימים. מוסיפים קוביות בשר גדולות מתבלים  
בפלפל וכמון ומשחימים היטב.  
מכסים הכל במים רותחים. רצוי ציר עוף.  
מוסיפים את יתר הירקות ומבשלים חצי שעה על רתיחה גבוהה  
מקפחים קצף. מוסיפים נוזלים אם חסר ועוברים לבישול איטי 3 שעות.  
מוציאים את כל הענפים מתבלים במלח . מגישים עם הירקות.

## לחמניות מתוקות חלביות

500 גרם קמח  
כף וחצי שמרים יבשים  
3-4 כפות סוכר  
קורט מלח  
חצי כוס חלב  
כוס מים  
2 כפות שמן חמניות

ביצה טרופה  
שומשום  
קצח

מערבבים את כל היבשים. מוסיפים את הנוזלים מעבדים עם כף  
מגבשים תערובת בתנועה סיבובית. ולשים לבצק חלק 10 דקות. זה חשוב.

מתפחים שעה בתוך כלי עם מטלית לחה מעל. ( לא פחות ) .  
מוציאים אויר ומחלקים את הבצק ל10- כדורים. מעצבים צורה  
מורחים בביצה טרופה ומפזרים סומסום או קצח או גם וגם  
מתפחים שעה ואופים 15 -20 דקות על 180 מעלות. בתנור שחומם מראש



## חזה עוף מגולגל

יש המון שיטות. יש כאלה הלא חסכוניות שמוציאים מה שרוצים מחתיכה אחת ואת יתר הבשר שומרים למטרה אחרת.  
למשל. חותכים עם פורמה צורה של רביולי קטנים, יוצא 4 מכל פרפר של חזה. פותחים כיס קטן ממלאים ומקררים לשעה לפני המשך התהליך.

אבל ברמה בפרקטית יותר עושים כך

חותכים את החזה ל-2. מוציאים את העצם המרכזית.  
חותכים שוב כל חלק כמו פרוסה. מתקבל עלה דק.  
מכל חזה, מקבלים 4 פרוסות שוות. מפלטים אותם מעט בעזרת פטיש.  
ממלאים ומגולגלים כמו אגרוול. כאן כבר לא חשוב בגודל הבסיסי  
אלה ניתן לעצב את כולם לאותה המידה בדיוק.  
לאחר המילוי עוטפים בניילון נצמד כל אחד בנפרד ומצננים.  
הקירור ישמור על הצורה בהמשך התהליך.

## לחוח (פיתה תימנית) אפויה בתנור

שתי כוסות קמח (8 י"ח) בערך.

כף שמרים שטוחה

כף סוכר

כף שמן זית

קורט מלח

כוס ורבע - וחצי מים. לפי מה שיקח.

מערבבים הכל לבלילה של בלינצ'יס

מתפיחים שעה. מערבבים שוב.

מורחים דק מחבת בשמן יוצקים כמו בלינצ'יס על חום גבוה

מורידים חום ומטגנים רק צד אחד עד שמקבלים פני ירח.

מוציאים ומכסים במטלית יבשה, עד שהכל מוכן.

מפזרים על כל אחד גבינת פרמזן עלי ריחן קצוצים

מגולגלים כמו בלינצ'יס ומכניסים לתנור ל-10 דקות.

לצד זה מכינים פרוסות עגבניה בתנור.

פורסים את העגבניה לפרוסות בעובי חצי ס"מ

סופגים על נייר את עודף הנוזלים.

מניחים על כל העגבניה פרוסה של גבינת מוצרלה

עלה של נענע פלפל ומלח. מכסים עם עוד פרוסה ומסדרים בתבנית.

יוצקים מעט שמן זית ועוד פלפל שחור טחון טרי

ומכניסים לתנור בחום גבוה 15 דקות.

## צלעות טלה בשמן זית

אני מכין מרינדה לצלעות, ומשרה אותם שעתיים. שמן זית ויין מתוק מלח גס פלפל שחור טחון טרי שום כתוש רוזמרין יבש מעט.

מטגנים על מחבת סטייקים ללא שמן 3-4 דקות מכל צד ועוד דקה צד ראשון.

## אנטיפסטי ירקות בתנור

לאנטי פסטי שאני מציע צריך להכין.  
חציל פרוס בעובי ס"מ  
בטטה כנ"ל  
תפ"א כנ"ל  
חצאי עגבניות  
רבעים של בצל בינוני  
רבעים של פלפלים בכל הצבעים.

מסדרים הכל על תבניות  
בוזקים מלח גס. טימין טרי או יבש. מזליפים שמן זית.  
מכניסים לתנור חם על 180 מעלות בערך חצי שעה עד שהכל נראה שחום.

את הפטריות מכינים אותו הדבר אבל רק 10 דקות.

## רביולי בשר ברוטב פטריות

נתחיל עם הכנת הבצק  
2 כוסות קמח לבן  
קורט מלח  
כף שמן זית  
2 ביצים גדולות טריות.  
מערבבים הכל. לשים ומקבלים בצק חלק. עוטפים בניילון ומצננים שעה.

להכנת המילוי  
קולים חציל על אש פתוחה מוציאים את בשרו. ומוסיפים שום טרי כתוש.  
במחבת מטגנים חצי ק"ג בשר בקר קצוץ בשמן זית. מתבלים בפלפל ומלח.  
כאשר מושחם מוסיפים עגבניה מגוררת ואת בשר החציל והשום.  
מטגנים עוד דקה יחד.

פורסים דק את הבצק קורצים עיגולים שווים. מניחים מלית במרכז  
מרטיבים בהיקף ומדביקים היטב.  
לבישול מכניסים למים רותחים ל-5 דקות.

לרוטב מקפצים בשמן זית פטריות חתוכות מוסיפים 2 כפות דבש מעט צילי טרי  
מתבלים במלח.  
יוצקים רוטב מעט על הצלחת, מניחים את הרביולי ומעליו עוד מעט רוטב  
ופטריות

## פוקצ'ה עם גבינה סחוטה

### נתחיל עם הפוקצ'ה

700 גרם קמח לבן ( כל קמח )

3 כפות סוכר

כפית מלח

2 כפות שמרים יבשים

שתי כוסות מים

4 כפות שמן זית

מערבבים את כל היבשים מוסיפים את הנוזלים מערבבים עם כף, מגבשים תערובת ועוברים ללישה. לשים 10 דקות, מקבלים בצק חלק. מתפיחים בתוך כלי עם כיסוי לח. שעה.

משמנים תבנית אפיה עם שמן זית.

מוציאים את האוויר מהבצק. יוצרים כדור בלי לישה מיותרת. מעבדים לצורה מאורכת מעט ומניחים על התבנית. לאחר 10 דקות של מנוחה על התבנית פותחים את הבצק עם האצבעות לגודל ולעובי הרצוי. מפזרים מעל הבצק מלח גס סומסום רוזמרין בצל חתוך לרצועות מטפטפים מעל הכל עוד שמן זית. מתפיחים שעה. אופים על 180 מעלות 20-15 דקות. צריך להשחים יפה וצריך לשמוע צליל חלול בנקישה על האמצע.

אם הכנתם פוקצ'ה עבה של יותר משני ס"מ לפני התפיחה אז אולי האפייה תארך 20-25 דקות

את הגבינה הלבנה ממליחים מעט מכניסים לתוך בד כותנה ( אני משתמש בציפה של כרית ) תולים מעל הכיור. סוחטים כל 10 דקות אחרי שעה זה מוכן. מורחים כמו חומוס על צלחת מעל זעתר ושומשום קלוי שמן זית.

## פלפלים ברוטב בלזמי ודבש

מטגנים פלפלים מכל הצבעים. שיספיקו לסגור מעגל לפי גודלו  
5 פלפל אדום  
3 פלפל צהוב  
2 פלפל ירוק.  
מצננים בתוך שקית. קולפים וחותכים לרצועות. מסדרים על המגש.

### **להכנת הרוטב**

מחממים בסיר חצי כוס יין קברנה או מרלו  
חצי כוס חומץ בלזמי  
כפית מלאה פלפל שחור גרוס  
מצמצמים על רתיחה עדינה לחצי.

מוסיפים 3-4 כפות דבש מערבבים ומצננים.

מפזרים על הפלפלים מלח גס מעט נענע חתוך זוללין  
ויוצקים מעל את הרוטב בצורה מאוזנת שיגע בכל מקום  
אל דאגה הוא יעבור הכל וישמש מצע לפלפלים וטעמו ייספג  
רצוי להכין שעה קודם הארוחה את הטיבול והרוטב

## לחם שיפון 1

פשוט להכנה  
מתחילים אתמול והיום התוצאה.

להכנת הסטרטר  
2 כוסות קמח שיפון  
כף סוכר  
קורט מלח  
2 כפיות שמרים  
2 כפות שמן  
כוס וחצי מים.  
מערבבים את כל היבשים מוסיפים נוזלים ומערבבים לעיסה חלקה.  
מתסיסים בחוץ שעתיים וסוגרים מכניסים לקירור.  
להכנת הלחם  
מערבבים 6 כוסות קמח  
2 כפות סוכר  
כף וחצי שמרים  
כפית מלח  
3 כפות שמן  
2 כוסות מים.

מוציאים את הסטרטר מן המקרר שעתיים קודם

מערבבים את כל היבשים של הבצק ומוסיפים לסטרטר. מערבבים היטב.  
מוסיפים את המים והשמן מערבבים היטב ולשים 15 שעה  
אם צריך להוסיף קמח. זה בסדר, אבל להוסיף מעט בכל פעם.  
מקבלים בצק אחיד וחלק. מתפיחים שעה ומוציאים אויר.

מעצבים צורה לכיכר על משטח מקומח. מקמחים מעט את התבנית.  
מניחים את הכיכר על תבנית. חורצים צורות מלמעלה ומכסים בבד יבש.  
מתפיחים בין שעה לשעתיים.

מכניסים לתנור את הלחם, וגם מיכל עם מים רותחים בתחתית.  
ואופים בחום גבוה 10 דקות. מורידים חות ל-170 מעלות ל-35-40 דקות.  
מעבירים את הלחם לרשת לעוד 5 דקות.  
מצננים 20 דקות לפני שאוכלים.

הלחם הזה נפלא גם מחר ומחרתיים. גם לטוסטים.

## לחם שיפון 2

כוס + שלושת רבעים קמח שיפון  
5 כוסות קמח לבן שטיבל 2 או אחר  
5 כפות סוכר  
כפית מלח  
5 כפות שמן זית  
450 סמ"ק מים או שתים וחצי כוסות.  
אם צריך לאחר גיבוש הלישה להוסיף קמח. זה בסדר אבל קצת בכל פעם.

לערבב את כל החומרים היבשים. להוסיף מים ושמן. ללוש תחילה עם כף גדולה  
לגבש תערובת, ולעבור ללישה ידנית לפחות 10 דקות, גם אם נראה שהכל בסדר עוד קודם.  
מתפיחים שעה בכלי מכוסה. מוציאים אויר.  
מעצבים צורה לכיכר ומקמחים היטב גם את התבנית.  
מכסים במטלית יבשה. ומתפיחים לפחות שעתיים.  
אופים בתנור מאד חם 15 דקות. מורידים את החום ל-180 מעלות ל-45 דקות.

מוציאים ומצננים על רשת חצי שעה לפני האוכל.

## רושטי

גירדתי תפוז"א גדול הוספתי מלח וסחטתי מעל מסננת תיבלתי בפלפל ושום גבישי מעט שמן זית על המחבת להוסיף למחבת את התפוז"א ודחסתי בעזרת פלטה על חום גבוה בהתחלה וחום בינוני בהמשך לעובי של ס"מ 1. רק לאחר שמתקבלת תחתית שחומה ויציבה מורידים הפוך על צלחת ומחזירים למחבת על חום גבוה ולהוריד חום בהדרגה אפשר להוריד לחום נמוך לאחר 3-4 דקות ולכסות עד לטיגון הסופי להוריד כיסוי לאידוי לחות ל-2-3 דקות.

## עטיפות חצילים ממולאות

הכמויות ל-6 סועדים

אני חושב שהתוספת הזאת יכולה להיות מנה נפלאה אישית גם כתוספת למנה עיקרית

ראשית לכל מנה זקוקים לשתי פרוסות אורך של חציל בעובי ס"מ מטגנים על טפלוך עם מעט מאד שמן זית עד להשחמה קלה.

מכינים מילוי  
2 גזרים מגוררים  
עגבניה אדומה מגוררת  
2 בצל ירוק קצוץ קטן  
חופן פטרוזיליה קצוץ קטן  
בצל קצוץ  
5 שיני שום כתושות  
בהרט פלפל ומלח  
כוס אורז שטוף

בשמן זית מטגנים את הירקות 3-4 דקות. מוסיפים את האורז ומטגנים עוד 2 דקות. מתבלים. מוסיפים כוס מים רותחים ומבשלים עד לספיגת הנוזלים על חום בינוני תוך ערבוב רציף.

לוקחים את פרוסות החציל ומניחים בהצלבה מניחים כף גדושה במרכז וסוגרים היטב. מניחים על תבנית עם הצד הסגור כלפי מעלה.

מערבבים כוס מים רותחים עם רסק עגבניות ולימון סחוט מפזרים על החצילים ובניהם כוסברה קצוצה. יוצקים על החצילים את הרוטב מתבלים בעוד קצת מלח ופלפל. מכסים בנייר פרגמנט ומעל נייר כסף ומכניסים לתנור 10 דקות בחום מאד גבוהה. וחצי שעה נוספת לפחות על 100 מעלות.

## סלט חצילים

אז כך  
החציל האציל אוהב שמן. עוד לא קם הממציא שבאמת המציא פטנט נגד.  
לא עם ביצה ( איכס ) ולא בלי ביצה. לא עם חלמון ולא עם חלבון.

בסלט חצילים לעולם לא מוסיפים טעם חיצוני לחציל בטיגון  
צריך ליהנות מטעמו. בגלל טעמו ולמרות השמן משתמשים בו.  
אז הנה כמה טיפים נגד עין הרע.

1. תמיד לקנות חציל נקבה. זה שחוטמו שקוע. בשרו צפוף יותר וטעים יותר
2. רצוי להמליח רק אם מטגנים בשמן. ואז לשטוף ולטגן בשמן רדוד.
- 3 ואם תרצו לכו ל-4.

4. אין צורך לטגן בשמן יש צורך בסבלנות. חממו את מחבת הטפלוון,  
הניחו עליה את פרוסות החציל והמליחו. היפכו מספר פעמים עד למצב  
הסופי אליו אתם רוצים להגיע. לבסוף תבלו במעט שמן זית שום מלח עגבניות פלפלים מה שאתם רוצים.
5. ואם תרצו אז להכניס לתנור על נייר אפיה להמליח מעט ולאפות עד להשחמה.

6. החציל מאוד אוהב לספוג. אז תנו לו אידוי על רשת בתוך סיר מכוסה  
מעל המים. חיתכו לחצי הניחו פתוח כלפי מטה ואדו 20 דקות.  
הוציאו עם הרשת ותנו לנוזלים להתנקז.

### **הכינו מרינדה**

לימון סחוט - שמן זית - חומץ בן יין אדום - דבש. הכל ביחס מתואם.  
תבלו בפלפל מלח שום כתוש ובצל ירוק. הניחו לשעה  
ערבבו היטב .

הניחו את האומלל על צלחת הגשה חיתכו מלמעלה כמו צב  
הפרידו ממש מעט בין השורות וצקו את הרוטב.  
אפילו אמא של החציל לא תכיר אותו ואתם תזכו בתהילת עולם.

## חמין מקרוני ועוף

מבשלים את המקרוני ממש טיפה לפני שזה מוכן מוציאים מסננים  
שוטפים ומוסיפים מעט שמן זה חשוב להמשך מערבבים ומניחים בצד.

בזמן הכנת המקרוני מטגנים בסיר המיועד לחמין את חלקי העוף  
כך שישחימו יפה, מתבלים תוך כדי בהמון פלפל שחור טחון טרי.

מוציאים מהסיר את העוף. ובאותו הסיר מוסיפים בצל ומשחימים  
מוסיפים 3 עגבניות אדומות מגוררות ורסק עגבניות קופסא קטנה  
מתבלים במלח ופלפל .

מחזירים את המקרוני לסיר יוצקים עוד כף שניים שמן זית ומערבבים  
היטב עם הרוטב. מניחים מעל את חלקי העוף .  
מניחים על הסיר נייר אפיה. ומעל סוגרים עם המכסה.

מכניסים את הסיר לתנור על 90 מעלות למשך הלילה



## רוסטביף

### שתי אפשרויות

אני אישית מעדיף להכין את הרוסטביף מנתח של אנטריקוט טרי ומיושן זהו נתח אציל איכותי מאד עם טעם טוב ומעט שומן. אבל סינטה היא הנתח היותר רישמי. רישמי אבל יותר יבש.

נתח בסדר גודל של קילו וחצי טוב לצורך מה שאת צריכה.

לתבל היטב במלח גס פלפל שחור טחון טרי שום טרי כתוש רוזמרין יבש והמון שמן זית להשרות לילה.

להכניס לתנור לחום מאד גבוה 15 דקות כל צד להוריד לחום של 150 מעלות 45 דקות.

מעבר לזמן הזה הבשר יהיה יבש מידי ( המיוחד הסינטה ). פחות מידי צריך לאהוב את המדיום בשביל זה.

## עוף בציפוי פירורי לחם

אני ממליץ לבשל את חלקי העוף ללא עור.

בציר של מרק עוף מתובל בערך 15 דקות להוציא לסנן ולצנן.

לקמח- להכניס לביצה טרופה ופירורי לחם מתובלים באבקת שום גבישי מלח פלפל. לצנן במקרר.

לטגן בשמן עמוק בחום של 140 מעלות עד לקבלת צבע זהוב מומלץ להגיש עם רטבים פיקנטים לצד רטבים מתוקים סלט חסה וירקות גזורים עם רוטב חרדל דבש וטימין.

לא רוצים טיגון משלב הקירור.

אז טפטפו מעל מעט שמן זית והכניסו לתנור 25-35 דקות דוקרים עם מזלג. אם נכנס ויוצא חלק. סימן טוב

## סלט בצל ועגבניות

חותכים את הבצל לרצועות מפזרים מעל מלח גס וסוחטים הרבה לימון טרי משטחים על פני הצלחת. מסדרים מעל פרוסות דקות של עגבניה מפזרים בעדינות מלח גס. מזליפים דקיק של שמן זית 5 דקות המתנה. מוכן.

## מתאבן פטריות

המתאבן הבא קצת מצריך עבודה

לוקחים פטריות שמפיניון מנקים ומורידים רגליים.

מקמחים - טובלים בביצה - בפירורי לחם - ביצה -פירורי לחם

מטגנים בשמן עמוק. מניחים על מגש עם דבש ושום.

מעל מטפטפים רוטב של ברביקיו.

## מתאבן עגבניות

- חצאי עגבניות
- רבעים של בצל
- פרוסות תפוז

אופן ההכנה:

לתבל עם טימין טרי מלח גס פלפל שחור טחון טרי רק על העגבניה והתפוז להזליף מעל שמן זית ולתנור לחצי שעה בחום גבוה.

## שעועית לבנה ברוטב עגבניות

משרים את השעועית לילה במים קרים (חשוב לקנות סוג טוב). מטגנים בצל בשמן זית מתבלים בפלפל ופפריקה מוסיפים את השעועית ומטגנים יחד דקה מוסיפים 6 שיני שום טרי שלמות ומטגנים עוד דקה. מכסים במים רותחים בגובה כפול ומביאים לרתיחה גבוהה שעה מעבירים לרתיחה עדינה ומאבדים את הנוזלים. מוסיפים 4-5 עגבניות מגוררות, רסק עגבניות מקופסא. מתבלים בכמון פלפל ומלח וקורט סוכר מבשלים יחד עוד חצי שעה.

מוסיפים שמן זית ומגישים

## עוף וירקות בדבש וציילי

מתכון פשוט. יחסית זול. ותוצאה נפלאה.

- 4 כרעיים מחולקים ל-4 שוקיים ו-4 ירכיים (8 י"ח)
- 2 בצלים חתוכים לרצועות
- 2 גזרים כנ"ל באורך גפרור
- פלפל אדום כנ"ל
- 6 בצל ירוק חתוך לאורך גפרור
- 6 שיני שום טרי חצויות
- רבע כוס שמן זית
- כף שמן סומסום
- 3 כפות סויה
- 3 כפות דבש
- מלח ופלפל שחור טחון טרי
- קורט ציילי יבש.

אופן ההכנה

את הירקות מטגנים יחד בסיר עם שמן זית ושמן סומסום פלפל ומלח. 4-5 דקות בחום מאוד גבוה. מוציאים מוסיפים את הדבש והסויה מערבבים היטב ושומרים בצד.

מטגנים ומשחימים את כל חלקי העוף היטב מתבלים במלח פלפל וציילי יבש.

מוסיפים מעל את כל הירקות מביאים לרתיחה. ובמשך 10 דקות מנערים בעדינות את הסיר. מורידים לחום נמוך ומבשלים עוד חצי שעה.

מגישים עם אורז לבן. סלט ירקות קטן

## **סטייק פרגיות ופטריות ביין**

את הסטייק מתבלים בפלפל ומלח, מקמחים ומטגנים בשמן זית וחמאה או מרגרינה מוציאים לאחר ההשחמה ושומרים חם.  
למחבת מוסיפי בצל קצוץ מטגנים שתי דקות מוסיפים פטריות שלמות טריות ומטגנים עוד שתי דקות. מוסיפים פלפל שחור טחון טרי.  
מוסיפים ציר מרק עוף (אפשר מוכן מקוביות של קנור) חצי כוס מצמצמים לחצי את הנוזלים ומוסיפים חצי כוס יין אדום מתוק או לבן מוסקט. מצמצמים לחצי. מתקנים תיבול במלח ופלפל.  
מחזירים את הסטייקים לדקה מכל צד.  
מגישים עם הפטריות והרוטב.  
הולך נפלא עם אורז לבן. פירה תפ"א ובצל מטוגן.  
או לצד תפ"א אפוי בתנור עם רוטב יוגורט וחרדל

## **סטייק פרגיות בשמן זית ויין**

להשרות את הסטייק ביין אדום מתוקן פורט.  
שמן זית שום טרי פלפל ומלח וטימין טרי.  
שעתיים זה מספיק.  
מטגנים על מחבת כבדה ללא שמן או בגריל, או על הגחלים.  
כמה שיותר חם וכמה שפחות זמן.

## פסטה טרייה להכין בבית

שלום לכם

כמו כל דבר חדש. גם הכנת פסטה טרייה נראית מסובך

**אבל אם לא תנסו לא תדעו**

יש עונג רב בהכנת משהו כל כך בסיסי אבל התוצאות ממש לא ארציות. הם מתחילות בסתם ביש אבל נגמרות עי שם בתוך הלילה עם חיוך על הפנים.

### **הכנת הפסטה**

קמח לבן רגיל פשוט . 3 כוסות ( יוצא בעך 400 גרם )

3 ביצים מספר 1 או 2 .

כף שמן זית

קורט מלח.

מעבדים את הבצק ( רצוי שלא יהיה דביק) אז אם צריך עוד טיפה קמח זה בסדר. מקבלים בצק חלק. מגלגלים לצורה של נקניק עוטפים בניילון ומצננים שעה. מי שיש לו מכונה יכין בנוחיות יחסית.

ומי שאין לו. יחלק את הבצק לטבעות של 4 ס"מ, וישטח על משטח מקומח עם מערוך לעלה הכי דק שאפשר. מקמחים את החלק העליון ומגלגלים את הבצק כמו שטיח. חותכים רצועות דקות לרוחב הרצוי ובעזרת האצבעות בעדינות פותחים את הפסטה. מבשלים במי מלח 3-4 דקות ומסננים הישר לתוך הרוטב לדקה אחת של בישול משותף.

### **אני בעד רוטב פשוט**

חצי כוס שמן זית

6-7 שיני שום כתוש

מעט פלפל טרי חריף קצוץ גס

חבילת פטריות שמפיניון קצוץ דק

חופן של עלי ריחן טרי חתוך זולין

מלח ופלפל שחור

מטגנים הכל יחד 2-3 דקות

מוסיפים את הפסטה לדקה מערבבים בעדינות ומגישים.

## כרוב חמוץ מלוח

כרוב שלם מחולק ל-8 דרך הגזע שלא יתפרק.  
10 שיני שום שלמות מעוכות מעט  
2 ענפים של סלרי כולל עלים קצוצים גס  
2 פלפל ירוק חריף שלם.  
כף מלח.  
וחומץ הדרים לפי הצורך

מכניסים הכל לסיר, מכסים במים ומביאים לרתיחה. 2 דקות לא יותר.  
מורידים מהאש. מצננים ומכניסים לצנצנת מעוקרת.  
מוסיפים שני שליש גובה מים מהבישול.  
ואת היתרה ממלאים בחומץ הדרים משובח.  
מכסים ומאפסנים במקום מוצל. זה מוכן תוך 24 שעות.

## בצק לפיצה דקה למגש 1

אם תרצו פיצה עבה יותר תכפילו חומרים

כוס וחצי קמח  
כף סוכר  
קורט קטן מלח  
כפית שמרים יבשים  
120 סמ"ק מים  
כף שמן זית  
מערבבים את כל היבשים, מוסיפים נוזלים. מעבדים לבצק חלק ומקמחים.  
מתפיחים על משטח מקומח עם מטלית מקומחת מעל.  
מוציאים אויר. משטחים על משטח מקומח לעובי דק שיכסה את התבנית  
לקמח גם את התבנית.

ואם לא בא לך ממש פיצה אז הנה מה שאני עושה:  
קוצץ עגבניה ובצל מוסיף אורגנו יבש ושום כתוש. מתבל במלח ופלפל ושמן זית  
מערבב הכל לשעה. מסנן מנוזלים, ומפזר מעל הבצק. מגרר מעל מעט פרמזן.  
ולתנור.

אגב זמן ההתפחה לפני התנור.  
0 זמן אם רוצים פריכות נטו  
10 דקות אם רוצים פריכות וקצת אווריריות.  
לבצק עבה 10 דקות התפחה למעט אווריריות.

## תפוא"א בטטה רוזמרין ושמן זית

מומלץ לפרוס לעובי אחיד את התפוח והבטטה.  
לשפשף כל פרוסה עם שן שום.  
לסדר על תבנית בחפיפה אחד על השני כך שאחד יכסה את חציו של השני.  
לפזר מלח גס מעט רוזמרין יבש ( טרי לא מומלץ ).  
לטפטף בנדיבות שמן זית.  
לאפות 45 דקות בתנור על 180 מעלות.

## עוף אפוי בשום ובצק

מורידים לעוף את העור ומטגנים בשמן זית ברמת חום של אידוי לאורך זמן משני הצדדים. צריך להגיע למרקם של עוף כמעט מוכן 30 דקות בערך.

### **מכינים בצק רגיל**

2 כוסות קמח

כף סוכר

קורט מלח

כפית שמרים יבשים

בצל יבש קצוץ

שלושת רבעי כוס מים

כף שמן זית

מערבבים את כל היבשים עם הבצל. מוסיפים נוזלים ולשים לבצק חלק. מחלקים ל-4 כדורים מאבקים בקמח ומכסים במטלית. מתפיחים שעה.

פותחים כל כדור על משטח מקומח. מניחים מעל את העוף.

מורחים על העוף מעט דבש. מפזרים מעל פרוסות של שום טרי.

סוגרים את הבצק. ומניחים על תבנית.

מורחים מעל בביצה מדוללת במים. מפזרים הרבה סומסום.

מתפיחים שעה. ואופים בחום גבוה 5 דקות. מורידים ל-160 מעלות עד שהמאפה מושחם יפה.

מגישים על צלחת אישית ומיני תפוא"א אפוי עם טימין.

## לבבות עוף מפתיעים

ממליחים את הלבבות ומניחים על רשת

לאחר שעה שוטפים ומנגבים.

ממלאים במרכז כל אחד מהלבבות כפית ריבת בצל.

מתבלים בפלפל שחור טחון טרי.

מצפים בקמח. ביצה. ופירורי לחם.

מטגנים בשמן עמוק וחס. אבל לא רותח. מוציאים בצבע זהוב.

מגישים על מצע של דבש ורוטב ברביקיון (אפשר לקנות מוכן\*).

## רוטב שום שמיר ושמן זית

הרוטב הזה אינו שונה מכל רוטב על בסיס של שום.  
4 שיני שום  
חבילת שמיר טריה גדולה  
מלח  
שמן זית לימון סחוט  
קורט סוכר  
מכניסים הכל יחד למעבד המזון מפעילים בפולסים קצרים  
מוסיפים את השמן בסרט דק עד שמקבלים מחית במרקם הרצוי.  
מצננים שעה  
נפלא עם דגים תוספת לסלטים. וסתם על טוסט חם.

## לזניה של חצילים וגבינות

נורא פשוט  
מטגנים המון פרוסות חצילים עם ממש מעט שמן זית  
בסיר ליד מבשלים 10 עגבניות מגוררות על אש קטנה במעט שמן זית ושום טרי  
מוסיפים לסיום הבישול (כאשר מתאדים הנוזלים). חופן עלים ל ריחן טרי.  
מגרדים כמה סוגי גבינות מערבבים עם מעט קוטג' מתבלים בפלפל ומלח.  
מסדרים שכבות של רוטב- חצילים - גבינות.  
ושוב חצילים , רוטב וגבינות.  
אופים על180 מעלות 30 דקות

### **הערה**

אפשר להחליף את החצילים גם בדפי פסטה. או בכל ירק אחר, פלפלים קישואים

## לחמה בעג'ין כורדי איכותי

להכנת הבצק ל-8 יחידות  
300 גרם קמח  
כפית שמרים יבשים  
קורט מלח  
כף סוכר  
כף שמן זית  
כוס מים ( 170 סמ"ק).  
מערבבים את כל היבשים. מוסיפים את הנוזלים. מערבבים ולשים לקבלת בצק חלק. מגלגלים לנקניק, וחותכים ל-8 יחידות. מפדרים בקמח, ומכסים במטלית.

את המילוי.  
מטגנים 2 בצל יבש בשמן זית מוסיפים חצי ק"ג בשר טחון  
מתבלים בפלפל ובהר (או כמון) ומטגנים ממש בעדינות לא להשחים.  
מוסיפים לתערובת עגבניה גדולה מגוררת גס ומתבלים במלח  
מסירים מהאש ומצננים. מוסיפים כף או שניים צנוברים קלויים.  
פותחים את הבצק על משטח מקומח לעלה דק. ומניחים על נייר אפיה  
מניחים את התערובת במרכז ומשאירים מעט שוליים חשופים של בצק.  
מתפיחים חצי שעה.

מכניסים לתנור חם על 180 מעלות ל-10 דקות-15 מקסימום

## גלילת חזה עוף ריחן ועגבניה

אפשר לשטח דק את החזה.  
לתבל במלח ופלפל.  
להניח עלי ריחן קצוצים. ומעל עגבניות מיובשות שרויות בשמן זית.  
מגלגלים את החזה לצורת סיגר. ומצננים חצי שעה.  
טובלים בקמח. ביצה טרופה. פירורי לחם. שוב ביצה טרופה וסומסום.  
מטגנים בשמן עמוק עד השחמה.  
להגשה, חותכים את הסיגר באמצע

## סלמון מעושן

מה שנדרש לצורך ההכנה הוא תערובת עץ לעישון או שבבים של עצי הדר יבשים.  
מכניסים כמות שבבים על תחתית סיר גדול וגבוה.  
מניחים מעל רשת גבוהה.  
מניחים על הרשת את הדג מתבלים בפלפל ומלח.  
מכסים את הסיר ושמים על אש נמוכה לזמן ארוך תלוי בגודל הנתח  
אבל גם תלוי במידת העישון הרצויה. להערכתי שעה לפחות



## פוקציה זריזה למיני תנור

250 גרם קמח. (שתי כוסות קמח).  
כף וחצי סוכר  
קורט מלח (רבע כפית).  
כפית וחצי שמרים יבשים.  
לערבב הכל יחד.  
להוסיף שלושת רבעי כוס מים  
כף שמן זית.

לערבב עם כף, לגבש את התערובת. לעבור ללישה ידנית 5 דקות.  
להתפיח בכלי מכוסה מטלית לחה 45 דקות.  
להוציא אוויר להחזיר את הבצק למצב כדורי.  
להניח על תבנית משומנת במעט שמן זית. להמתין 10 דקות.  
לפתוח את הבצק, (לרדד) בעזרת אצבעות לעובי של ס"מ וחצי.  
לפזר מעל מלח גס רצועות של בצל יבש או רצועות פלפל מטוגנות  
או רוזמרין יבש מעורבב עם סומסום. לטפטף מעל הכל מן זית. להתפיח חצי שעה. להכניס למיני תנור ב-180 מעלות או  
דרגה 5-6 באמצע הגובה בערך 20 דקות או עד שמשחים.  
אם זה מתחיל להשחים מהר מידי באופן בולט. כלומר חום יותר מבהיר לאחר 10 דקות. להוריד שלב בחום התנור.

## חזה עוף במילוי מחית שום ודבש

- 4 חזות עוף
- ראש שום מפורק
- 2 כפות דבש –
- שמן זית
- טימין טרי-
- פלפל+מלח.

מכניסים שיני שום לא קלופות, לכלי חסין, מכסים בשמן זית ומכניסים לתנור על 150 מעלות ל 45 דקות. מצננים את השום ומוציאים בלחיצה את בשר השן.  
מקבלים מחית שום. מתבלים במלח ופלפל. מוסיפים 2 כפות דבש לכל כמות מחית של ראש שום שלם.  
פותחים חלל בחזה העוף, כיס פנימי. ממלאים במחית עם השום והדבש.

מתבלים את החזה מבחוץ עם טימין טרי פלפל ומלח. משמנים עם השמן של אפית השום. ומכניסים לתנור חם מאד 7-8 דקות הופכים ומחזירים לתנור לעוד 3-4 דקות. אפשר במקום תנור לצלות על מחבת סטייקים בחום גבוה מאד

## עוגיות

**בצק פריך**  
200 גרם קמח  
120 גרם מרגרינה  
כף מים קרים  
קורט מלח

מעבדים את הבצק עד לגיבושו ומצננים לשעה.

מוציאים ופותחים על משטח מקומח. מחלקים לשני דפים זהים. מניחים כדורי גבינה צהובה. או תערובת של צהובה עם גבינה לבנה וביצה מתבלים במלח ופלפל. ומניחים במרכז של ריבועים מסומנים על הבצק בגודל של 5 על 5 ס"מ. מניחים מעל את דף הבצק השני. חותכים בקווי החלוקה ומקבלים דמוי רביולי מבצק פריך. מסדרים על תבנית עם נייר אפיה. מורחים ביצה מעל ואופים עד שמשחים.

## עוגיות גבינה מגבינה בלבד

מגררים גבינה צהובה מכל סוג שאוהבים מסדרים על נייר אפיה בתבנית ערימות קטנות מתבלים מעל בפלפל שחור ומכניסים לתנור חם מאד. מוציאים, מצננים מעט. זה מתקשה והופך פריך

## לביבת תפוז

4 תפוזי בגודל בינוני מגורר גס בצל יבש גדול מגורר גס מלח ופלפל שחור טחון טרי ועוד פלפל לבן לתוספת ארומה.

לוקחים את הבצל ותפוזי ומניחים בכלי עמוק. יוצקים מעל מים רותחים. לאחר שהמים התקררו מוציאים העדינות את הבצל והתפוזי החוצה בעדינות בלי לשפוך את המים. סוחטים היטב מנוזלים ומתבלים במלח ופלפל משמנים מחבת ומטגנים עד שמשחים בתהליך איטי. מניחים מעל מגש והופכים את הלביבה, משחימים באותו התהליך. הילדים שלי אוהבים שאני מוסיף גם מעט סוכר ופרמזן. עניין של טעם. אחלה מנה, אפשר גם רק לביבות קטנות

## רול ירקות וסלמון

### החומרים

פרוסות חציל חתוכות לאורך ומטוגנות עם מעט שמן . הטכניקה פשוטה.  
מניחים על מחבת חמה את החציל ומטפטפים מעל מעט שמן זית. הופכים ומטפטפים עוד מעט. מטגנים לצבע זהוב.  
קולים בתנור פלפל אדום בשרני מרוח בשמן זית. משחימים ומכניסים לכלי מכסים בניילון נצמד ומצננים בקרור. מורידים את הקליפה ופותחים ליריעה אחת.  
מכניסים קרפצ'יו של פילה סלמון ממליחים ומכניסים למרינדה של שום טימין שמן זית ולימון. קורט סוכר אופציה.  
משאירים חצי שעה.

### פורסים ניילון נצמד על שולחן

מניחים את החצילים בחפיפה קטנה מעל מניחים שכבה של עלי ריחן טריים מניחים את הקרפצ'יו מעל השכבה של הריחן . ומעל הכל מניחים שמיקה של פלפלים, מתבלים בפלפל ומלח. מטפטפים מעט מהמרינדה. מגלגלים בעזרת הניילון כמו רולדה רגילה מהדקים היטב, ומצננים.

### להגשה

פורסים לעובי של 2 ס"מ . מניחים 3 רולים על צלחת מטפטפים מעל שמן זית.

## תבשיל חצילים

2 חצילים גדולים חתוכים לקוביות של 2 ס"מ עם הקליפה.  
עגבניות מקופסא או 6 אדומות גדולות קלופות וקצוצות  
10 שיני שום טרי קלופות ומעוכות  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
3-4 כפות רסק עגבניות  
חצי כוס יין לבן מוסקט (לא חייב, אבל מומלץ)  
כפית סוכר  
פלפל שחור + מלח גס  
שמן זית לטיגון.

מטגנים בשמן לא עמוק את קוביות החציל עד שישחים ומוציאים.  
מכניסים לסיר את כל יתר החומרים ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה 15 דקות. מוסיפים את החצילים ומבשלים עוד 15 דקות.

## החמין שלי לשבת

החמין הזה פשוט להכנה יפה להפליא ומפתיע בהכנתו.

דרושה לנו חתיכה גדולה ויפה מבשר הבקר, של פלדה (כסליים), או מספר 3 (חזה) פרוס יפה.

5 תפ"א קלוף וחתוך לקוביות קטנות

כוס חיטה שהושרתה שעתיים במים קרים. להוציא ולסנן.

2 בצל יבש חתוך לשמיניות

8 שיני שום

מלח, פלפל שחור טחון טרי, כמון. וחויאג'.

שמן זית

3 ליטר ציר מרק עוף, או 2 כפות אבקת מרק עוף אמיתי.

וחוט שפגט איכותי.

### אופן ההכנה :

משמנים את הבשר משני הצדדים ומתבלים בפלפל צולים על רשת מעל תבנית בתנור חם מאד 20 דקות, מוציאים ומצננים.  
מסדרים במרכז הבשר את כל החומרים שציינתי ומתבלים בהרבה פלפל שחור + כמון ומעט מלח.  
סוגרים את הבשר לרולדה, וקושרים עם חוט ממש ביסודיות.

בסיר כבד מטגנים שוב את כל הגוש בשמן זית מכל הכיוונים בזריזות. מכסים את הבשר במים רותחים ומבשלים שעה על רתיחה גבוהה מנקים מקצף ומשלימים נוזלים לגובה הבשר, מתבלים בחויאג' ובמלח מוסיפים אבקת מרק לפי הצורך (אם בכלל צריך). מכניסים לתנור על 90 מעלות לכל הלילה.

מגישים בגוש אחד על מרכז השולחן ופורסים לפני כולם

## לבבות ארטישוק ברוטב עגבניות

אני דווקא חושב שזה כן רעיון ללכת על משהו לפני חמין גם בגלל שזה נחמד וגם משום שזה מוריד מכמות החמין שאוכלים, אבל עדיין נהנים. 8 לבבות ארטישוק (יש תחתיות קפואות של סנפרוסט).

500 גרם בשר טחון

בצל יבש גדול קצוץ דק

פלפל שחור ומלח

מעט קינמון ומעט בהרט.

מערבבים את הבשר והתבלינים ומצננים שעה

את הלבבות שוטפים ומתבלים במלח

ממלאים כל תחתית בבשר עם תלולית קטנה

מכניסים לקמח ומנערים מעודף. טובלים בביצה טרופה.

ומכסים בפירורי לחם.

מטגנים על סיר כבד במעט שמן עד להשחמה משני הצדדים

מוסיפים לסיר קופסא של עגבניות מרוסקות

מתבלים במלח פלפל מעט כמון, ו-6 שיני שום שלמות מעוכות מעט.

מוסיפים חופן כוסברה קצוצה. ומביאים לרתיחה.

מוסיפים מעל עוד שמן זית ומעט מים רותחים, מכסים את הסיר

ומבשלים חצי שעה.

אפשר להכין מבעוד יום ולחמם בשבת. זה יהיה הרבה יותר טעים אז.

## שלום לכולם עוגת קישואים

יהיה נחמד להכין כמנה אישית, החומרים הדרושים למנה אישית ל-4 סועדים

8 קישואים טריים בגודל בינוני 4 צהובים ו-4 ירוקים.

100 גרם גבינת רוקפור

2 בצלים יבשים קצוצים ומטוגנים בשמן זית

4 שיני שום קצוצות גס ומטוגנות עם הבצל ל-2 דקות אחרונות

חופן נענע קצוץ

חופן צנוברים קלויים ללא שמן. לצבע זהוב.

קוביות של עגבניה מ-2 עגבניות מקופסא, להוסיף עם השום ל-2 לבצל המטוגן.

שמן זית.

אופן ההכנה

חותכים את הקישואים שיהיו באורך שווה.

פורסים את הקישואים לעובי של 3-4 מ"מ ממליחים לשעה וסופגים נוזלים

על נייר סופג. מטגנים על מחבת סטייקים או טפלון במעט שמן זית

רק להשחמה קלה בחום גבוה.

מורחים קוקוטים אישיים בשמן זית ומסדרים את הקישואים בחפיפה

מן המרכז החוצה. פעם צהוב ופעם ירוק. את היתרה משאירים בינתיים שתבלוט

מן התבנית החוצה.

הקוקוט היא תבנית אישית קטנה.

מערבבים את כל חומרי המילוי.

הבצל השום והעגבניות מטוגנים ובלי נוזלים

מוסיפים את הצנוברים והגבינה המפוררת והנענע.

מתבלים בפלפל ומלח. וממלאים בכל קוקוט. יתרת פרוסות הקישואים אשר

בולטות סוגרות עתה מלמעלה על המנה.

מהדקים עם הידיים בעדינות ומטפטפים שמן זית מעל

מכסים בפיסה של נייר אפיה. וסוגרים הכל ביריעת אלומיניום היטב.

אופים בתנור על חום 180 מעלות ל-20 דקות.

אופן ההגשה

מורידים את הכיסוי מעל המנה, מניחים מעל את צלחת ההגשה

ממש במרכז. מחזיקים את הצלחת יחד עם הקוקוט והופכים במהירות

אבל בעדינות, מניחים את הצלחת על השולחן ומורידים את הקוקוט בעדינות.

מפזרים מעל המנה מעט פרמזן מגורר. ורוטב עגבניות קר עם שמנת חמוצה.

אפשר גם רוטב עגבניות חם רגיל עם ריחן טרי.

## כבד עגל

### שתי אפשרויות

**אפשרות אחת** היא להשאיר במרינדה של קוניאק וטרגון פלפל ומלח. לפחות 3-4 שעות. לטגן בחום גבוה ולהוסיף פלפל ומלח. להגיש עם פירה וסלט עלים ירוקים.

**אפשרות נוספת** היא טיגון על מחבת חם בשמן זית לתבל בפלפל ומלח להוציא ולשמור בצד. להוסיף הרבה בצל קצוץ ולהשחים להוסיף כוס ציר מרק עוף ולצמצם לחצי. להוסיף כוס יין אדום מתוק ולצמצם להחזיר את הכבד לעוד דקה למחבת עם הרוטב ולהגיש עם אורז לבן ליד, וסלט ירקות בלאדי.

## קבב עוף פירה ורוטב חומוס

### להכנת המתכון

500 גרם עוף טחון  
בצל יבש גדול קצוץ דק  
4 שיני שום כתושות  
חופן פתרוזליה  
קורט כמון  
פפריקה מתוקה  
פפריקה חריפה  
קינמון  
מלח ופלפל שחור  
2 כפות שמן זית  
2 כפות פירורי לחם  
ביצה

מערבבים הכל יחד. מכינים קציצות ומסדרים על תבנית מכניסים לתנור חם ל12 דקות. מגישים עם פירה מעורב עם בצל מטוגן

משרים את החומוס 12 שעות במים קרים ומסננים את החומוס מכניסים לסיר עם המון מים 3 בצלים יבשים חתוכים לרבעים וכף כמון. מבשלים על רתיחה שעה. מכסים ומבשלים עד שהחומוס רך. מסננים את החומוס. לוקחים שליש ומכניסים למעבד מזון עם הבצל המבושל מעט מלח 4 שיני שום 2 כפות שמן זית ומעט מים של מי הבישול. מקבלים מרק חומוס לא סמיך, מוציאים. מערבבים עם הגרגירים השלמים מפזרים מעל נענע ומגישים חם.

ליד חותכים בצל יבש לשערות דקות בוזקים מעל מלח גס וסוחטים לימון מערבבים מעט עם האצבעות. מפזרים מעל פרוסות עגבניה עוט טיפה מלח ומעל הכל מטפטפים שמן זית. מתאים למנה הזאת ולכל מנה בלאדי

## רוטב אלפרדו

רוטב אלפרדו הוא ברובו שמנת מתובלת, כך הוא במקור אני מעדיף להוסיף פטריות ולקבל תוצאה יותר חיונית.

חבילת פטריות שמפיניון קצוצות לשמיניות  
4 שיני שום כתוש  
אגוז מוסקט  
פלפל שחור טחון טרי  
עירית קצוצה ( או בצל ירוק קצוץ דק ).  
חבילת שמנת מתוקה  
70 גרם פרמזן מגורר  
חמאה ושמן זית לטיגון , קצת מכל דבר.

מטגנים את הפטריות והשום בחום גבוה 2 דקות לא יותר  
מתבלים בפלפל ואגוז מוסקט( מעט ). מוסיפים חבילת שמנת מתוקה  
ומביאים לרתיחה עדינה, מצמצמים את הרוטב תוך ערבוב 5 דקות  
מוסיפים את העירית ומוסיפים מלח במידה רצויה  
מכבים ומוסיפים תוך ערבוב 70 גרם פרמזן מגורר או קשקוואל או פיקורינו.

מכינים את הפסטה, מסננים ומוסיפים לרוטב לבישול משותף של דקה .

זהו מתכון פשוט ונעים להכנה ולטעימה

## לחם זיתים

### שתי אפשרויות

אני אתחיל בהכנת הסטרטר שהוא אפשרות אחת כתוספת ללחם אפשר לוותר עליו אבל נקבל לחם פשוט יותר. את הסטרטר נכין עכשיו, וניתן להשתמש בו הערב, או מחר בעדיפות.

שתי כוסות קמח  
כפית שמרים יבשים  
קורט סוכר  
כוס ורבע מים.  
מערבבים את הקמח הסוכר והשמרים, מוסיפים מים ומקבלים מרקם של בלינצ'ס.  
מכסים בניילון ומתסיסים 3-4 שעות עד שמתחילות לצאת בועות ורואים קצף.  
בשלב הזה מכניסים למקרר.  
לצורך השימוש בסטרטר מוציאים שעה קודם מן הקירור.

### להכנת הלחם

700 גרם קמח  
2 כפות סוכר  
כף שמרים יבשים  
5 כפות שמן זית  
כוס וחצי סטרטר  
כוס מים  
זיתים מגולענים מסוג קלמנטה  
או זית סורי ירוק

מערבבים את כל החומרים היבשים ( פרט לזיתים )  
מוסיפים את הסטרטר והשמן מתחילים לערבב ומוסיפים את המים  
יוצרים תערובת הומוגנית ולשים לפחות 10 דקות.  
מאפשרים לבצק לתפוח שעה. מוציאים ממנו את האויר במכות אגרוף  
לשים ממש מעט, ופותחים את הבצק לריעה של שני ס"מ עובי  
מפזרים את הזייתים ומהדקים לבצק.  
מגלגלים את הבצק לרולדה. מתפיחים שעתיים לפחות  
אופים בחום גבוה 10 דקות  
מורידים את החום ל-180 מעלות ל-35 דקות.



## קרפצ'יו אנריקוט

מכניסים גוש אנטריקוט טרי למקפיא עד שהוא מתקשה מעט זה נועד להקל על החיתוך לפרוסות דקות. פורסים ממש דק ומסדרים על צלחת מפזרים פלפל שחור טחון טרי מלח גס וקוביות קטנות של פילה עגבניה. מטפטפים מעל הכל חומץ בלזמי-ושמן זית ומפזרים עירית טרייה קצוצה קטן. מחכים 5 דקות לפני שאוכלים.

### **הסבר קצר**

תפקיד החומץ או הלימון הוא לגרום לתהליך של הבשלת הבשר משל בישלנו או צלינו אותו. חומרים חומציים ברמה כזאת של החומץ לסוגיו לימון טרי או מלח לימון גורמים לבשר הגולמי לעבור תהליך מקוצר של בישול בתנאים קרים.

## רוטב פטריות לפסטה

טוב זה לא ממש רוטב במובן המקובל אבל משתלב נפלא עם פסטה טרייה.

מכניסים המון פטריות טריות קצוצות לפרוסות דקות

6-8 שיני שום

5 בצל ירוק חתוך קטן (ס"מ)

פלפל חריף קטן חתוך לטבעות

פלפל שחור טחון טרי

מלח גס

אגוז מוסקט

שמן זית חצי כוס

מטגנים הכל יחד 3 דקות

מוסיפים פנימה את הפסטה המוכנה לעוד דקה בישול

ומגישים חם

### בשר לקוסקוס

אני ממליץ על שימוש בבשר מספר 5

לחתוך לקוביות ולטגן בשמן זית. לתבל בפלפל שחור.

להוסיף בצל ולהתחיל כמו בהכנת צלי שעה על אש קטנה, בסיר מכוסה.

מכאן את מוסיפה את כל הירקות.

אני חותך לקוביות קטנות

קישואים-בצל-גזר-בטטה-תפ"א-סלרי-דלעת במקום בטטה או בנוסף.

קוצץ ומוסיף פטרוזיליה וכוסברה, מעט מכל סוג.

מטגן יחד עם הבשר, מתבל בחוויאג' ובפלפל שחור פפריקה מתוקה ומלח.

לאחר ההשחמה, מכסה במים ומביא לרתיחה, מקפח קצף, ומכסה

משאיר על רתיחה עדינה עוד שעה.

מתקן טעמים, אפשר רק אם אין ברירה הוסיף אבקת מרק.

## קישואים ממולאים בפטריות

מרוקנים את הקישוא מבשרו. שומרים את הבשר בצד את הקישוא חולטים במים רותחים וכף מלח ל5 דקות. מוציאים ומסננים.

מטגנים שום בשמן זית דקה ומוסיפים פטריות טריות קצוצות קטן מתבלים בטימין פלפל ומלח. מצננים ומוסיפים קשקבל מגורר וצנוברים קלויים בלי שמן כמובן.

ממלאים את הקישוא טובלים בקמח. ביצה. פירורי לחם גסים בגודלם ומטגנים בשמן עמוק לא חם מידי שיספיק לטגן ולחמם גם בפנים עד להשחמה זהובה. מורידים על נייר סופג. אפשר להגיש עם שמנת חמוצה ליד

## קציצות הודו ברוטב חמוץ

את הקציצות נכין בשני שלבים

### **שלב א'**

חצי ק"ג הודו טחון גס  
חופן בצל ירוק קצוץ  
ביצה אחת גדולה  
2 כפות פירורי לחם  
קורט כמון  
קורט קינמון  
מלח ופלפל  
מעט פפריקה  
כף שמן זית.

מערבבים ומצננים לשעה במקרר. יוצרים קציצות ומטגנים בשמן זית משני הצדדים עד שישחים מוציאים הצידה את הקציצות.

### **שלב ב'**

מוסיפים לסיר 4 עלים של סלק (מנגולד) קצוצים דק  
2 ענפים של סלרי קצוצים דק  
4 עגבניות מגוררות  
6 שיני שום קצוצות גס  
3 כפות של רסק עגבניות  
הרבה פלפל שחור שיהיה חריף  
ומלח

מטגנים הכל יחד שתי דקות, מוסיפים עוד שני לימונים סחוטים וכוס מים רותחים, מבשלים 15 דקות, מוסיפים את הקציצות ומבשלים על רתיחה 5 דקות, מכסים ומבשלים על חום נמוך 5 דקות נוספות

## לחם טוסקני עגבניות וזיתים

מידי פעם נעים להשקיע קצת מאמץ ולהכין לחם טוב  
הלחם הזה טעים והצרה הגדולה שלו כמו גם הלחם של ידיד רובנס  
שלא מפסיקים לאכול ממנו.

700 גרם קמח לבן  
שתי כפות שמרים יבשים  
3 כפות סוכר  
קורט מלח  
חופן עגבניות מיובשות סחוטות משמן זית קצוצות  
20 זיתים שחורים קצוצים  
3 כפות רסק עגבניות  
400 סמ"ק מים  
3 כפות שמן זית  
עוד קצת קמח לקימוח - או לתוספת לבצק.

מחברים את כל החומרים היבשים + עגבניות וזיתים  
מוסיפים למים את הרסק עגבניות והשמן.  
מוסיפים את הנוזלים לקמח ולשים עד שמקבלים בצק חלק, אם צריך  
אז עוד קצת קמח זה בסדר. אבל סבלנות ולישה ארוכה מניבה תוצאה טובה.  
מתפיחים שעה. מוציאים אויר ומעצבים צורה  
מכפילים נפח בהתפחה נוספת. מכניסים לתנור חם מאוד ל-10 דקות.  
מורידים חום ואופים עוד 30-40 דקות על 180 מעלות.  
מורידים לעוד 5 דקות על רשת בתנור. ומצננים בחוץ 20 דקות על רשת

## מרק שעועית סמיד

2 כוסות שעועית לבנה - להשרות כל הלילה במים  
חצי ק"ג בשר מ"ס 3 חתוך ל- 5  
5 עגבניות אדומות מגוררות  
קופסא של רסק עגבניות  
2-3 ענפי סלרי צעיר קצוצים דק  
6 שיני שום שלמות  
2 בצל יבש קצוץ דק  
כף שטוחה חוויאג'י  
פלפל ומלח

לוקחים סיר רציני ומטגנים את הבשר בשמן זית מתבלים בחוויאג'י ופלפל שחור  
מוסיפים את הבצל ומשחימים.  
מוסיפים את השעועית, את השום ואת הסלרי, ומטגנים יחד עוד 3-4 דקות.  
מוסיפים את העגבניות, מערבבים היטב ומוסיפים 4 ליטר מים רותחים.  
מבשלים חצי שעה על רתיחה, ומקפחים קצף.  
מוסיפים את רסק העגבניות ומוסיפים נוזלים לפי הצורך, מכסים ומבשלים על רתיחה עדינה 3-4 שעות. מתבלים בעוד  
פלפל שחור טחון טרי ומלח גס.

מגישים עם אורז לבן. וסחוג ירוק. סלט חסה עם לימון

## המתכון לאוהבי פטריות

את המתכון הזה כתבתי ופרסמתי גם בספרות מקצועית  
אני אישית חושה שהוא מביא ניגוד טעמים, או אולי שילוב טעמים נפלא.

ק"ג פטריות שמפניון  
6-7 ענפי טימין טרי  
2 חבילות שמנת מתוקה  
5 שיני שום חתוכות גס  
3-2 כפות חרדל  
10 גרם חמאה  
פלפל ומלח  
עירית-או בצל ירוק קצוצים  
טיפה אגוז מוסקט  
ופרמזן 100-גרם מגורר.

מטגנים את הפטריות שתי דקות בחמאה ומשחימים.  
מוסיפים את הטימין על ענפיו. את השום. הפלפל, והאגוז מוסקט.  
מטגנים עוד דקה או שתיים ומוסיפים את השמנת ואת החרדל  
מבשלים בעדינות 5 דקות, מוסיפים את הפרמזן. בודקים טעם  
ומתקנים מלח ופלפל מוסיפים את העירית ומגישים.  
אם מוסיפים בצל ירוק את להוסיף בשלב הכנסת השמנת.  
נסו ותיהנו באמת

## קיפודי בטטה בחמאה ורוזמרין

לוקחים בטטה ומחוררים צד עליון עם מזלג  
מורחים את החלק העליון בחמאה כך שתחדור לחורים  
לוקחים רוזמרין יבש ותוקעים בכל חור  
אופים בתנור על 180 מעלות 45 דקות

## שתי אפשרויות לעוף

את העוף להכין בתנור רק מכרעיים כך נקבל מנות אחידות.

אפשרות טיבול אחת פשוטה היא הכנת טפנד מתובל מכניסים למעבד מזון חופן זיתים שחורים מגולענים + חופן טימין טרי כמה שיני שום ושמן זית. מתבלים בפלפל שחור טחון טרי. לאחר העיבוד מקבלים מחית זיתים חצי נוזלית. את המחית הזאת מורחים בין העור של העוף לבשרו. מוסיפים מעל שמן זית ומלח גס וצולים לפחות שעה שומרים על לחות חיצונית של העוף עם יתרת הנוזל אשר בתבנית.

אפשרות שניה היא הכנת מרינדה והשריית העוף שעתיים ואז לתנור המרינדה שמן זית כמה שיני שום טרי כתוש רוזמרין יבש מלח ופלפל ופפריקה מעט מתוקה ומעט חריפה, וכוס יין אדום יבש או מתוק תלוי מה רוצים להשיג. 3-4 כפות דבש. חשוב לעסות את העוף מידי פעם במהלך ההשריה, כך מקבלים אחלה עוף בגריל עם טעם נפלא וריח מכאיב

## רוטב נחמד

את הטיבול הסופי מוסיפים לפי הצורך ותכלית השימוש

5 כפות מיונז  
2-3 כפות דבש  
2 כפות חרדל  
שן שום כתושה  
פלפל לבן  
חצי לימון סחוט  
מלח  
טימין טרי ממש מעט  
3-4 כפות שמן זית  
מערבבים הכל ומניחים שעה לפני השימוש. אפשר לדלל במעט מים לפי הצורך

## בצק ביתי וקרום אפרסקים עם נענע

**מכינים בצק**  
חצי מרגרינה 100 גרם או חמאה קורט מלח וכף סוכר מוסיפים חצי כוס מים רותחים וממיסים את המרגרינה מוסיפים 2 כוסות קמח לשים ומגבשים תערובת מצננים שעה ופותחים על משטח מקומח

**מכינים את הקרום**  
פותחים קופסא של אפרסקים בסירוף מסננים ומאדים על מחבת עם חמאה מוסיפים סוכר וניל וסוחטים מעט לימון וחצי כוס סוכר מערבבים בעדינות ומוסיפים בכל פעם מהסירוף של הקופסא מצננים ומרסקים גס פותחים את הבצק (מספיק ל- 3 רולדות) ומניחים את התערובת מפזרים מעל נענע ומגלגלים. מורחים ביצה ומפזרים סומסום אופים בחום בינוני עד שישחים.

אפשר בצק זה למלא כל דבר שתמצאו .

## קישואים אפויים

את הקישוא חוצים לאורך ומרוקנים את רוב הבשר. מטגנים במעט חמאה בצל יבש קוצצים ומוסיפים את בשר הקישוא שום טרי קצוץ מלח ופלפל ונענע קצוץ. מצננים ומוסיפים מעט גבינת קוטג' וגבינה צהובה. מפזרים מעל פירורי לחם מעט שמן זית ומכניסים לתנור חם ל-15 דקות.

## חצאי חצילים ממולאים

את החציל חוצים ומרוקנים שני שליש מתוכנו. מורחים ברוטב פסטו את פנים הסירה מפזרים מעט גבינת רוקפור לפלפל ומלח ומכניסים לתנור יחד עם הקישואים.

## לחם בצל וגרנולה

להכנת הלחם  
600 גרם קמח (בערך 4.5 כוסות)  
2 כפות סוכר  
כף וחצי שמרים יבשים  
קורט מלח

מערבבים הכל ומוסיפים 325 סמ"ק מים + 2 כפות שמן אגוזים (אם אין אז כל שמן) לשים היטב מכסים ומתפיחים חצי שעה.

את הבצל היבש קוצצים לרצועות מניחים בכלי ויוצקים מים רותחים 5 דקות מסננים ומיבשים.

פותחים את הבצק על משטח יבש ומינימום קמח מפזרים את הבצל + 2 כפות גרנולה ומגלגלים לצורה של כיכר. סוגרים יפה ומעצבים צורה.

מניחים על תבנית משומנת מפזרים מעל הכיכר מעט קמח וחורצים לעומק ס"מ 3 חתכים באלכסון. כמו בגט.

מתפיחים לפחות שעה ואופים התנור חם מאד 10 דקות. מורידים חום ל-180 מעלות לעוד חצי שעה.

## סלט (כאילו קפרזה) עגבניות וגזר

את העגבניות פורסים לטבעות בעובי ס"מ ממליחים וסופגים לחות מתבלים האורגנו יבש פלפל שחור, טובלים בקמח, ביצה טרופה, ופירורי לחם. מצננים, ומטגנים לפני האוכל.

את הסלט מכינים מבעוד מועד ומתבלים לפני האוכל.

פורסים בצל יבש גדול לרצועות מניחים על הצלחת מפזרים מלח גס וסוחטים מעל הרבה לימון, מועכים מעט עם האצבעות את הבצל עם המלח והלימון.

מניחים מעל טבעות של עגבניות וגזר ומפזרים מעל כוסברה או ריחן

לפני הארוחה מפזרים עוד מעט מלח גס ומטפטפים שמן זית

## טירמיסו

הנה חביבתי המתכון, מנה ממנו ולא אוכלים יותר באותו היום.

### **השלב הראשון**

3 חלמונים

50 גרם סוכר

2 כפות יין מרסלה או פורט ( יין אדום מתוק)

מקציפים מעל סיר חם את החלמונים יחד עם הסוכר מוסיפים את הרום ומצננים הרוטב הבסיסי הזה נקרא זביונה. והוא קרם בפני עצמו. שווה להגיש עם תות.

### **שלב ב'**

2 חלבונים מוקצפים יחד עם 50 גרם סוכר

בנפרד מקציפים 200 מ"ל שמנת מתוקה

### **שלב ג'**

מוסיפים לזביונה 200 גרם של גבינת מסקרפונה ומקפלים בהדרגה את החלמונים ואחר כך את השמנת.

### **שלב ד'**

מכינים אספרסו כפול וטובלים בישקוטים ומניחים על התבנית ממסים מעל בן מארי 150 גרם שוקולד מריר להוסיף 40 גרם חמאה ושני חלמונים להקציף בנפרד 2 חלבונים עם מעט סוכר ולקפל פנימה לשוקולד להקציף עוד 200 מ"ל שמנת מתוקה ולקפל פנימה לשוקולד

### **שלב ההרכבה הסופי**

על הבישקוטים מניחים את השכבה של שלב ב'

מעל מניחים את השכבה השניה של הבישקוטים

מעליהם יוצקים את השכבה של שלב א'

ומעל הכל מפזרים אבקת קקאו

**מצננים היטב לפני ההגשה**

ושמגיע הרגע - הוי זה טעים - קצת משהו מתוק ליום מריר

## קציצות דגים

חצי ק"ג פילה דג  
חצי עגבניה מוצקה מגוררת ללא גרעינים וקליפה  
חצי בצל יבש מגורר וסחוט  
חופן פטרוזיליה קצוצה דק  
2 כפות פירורי לחם  
ביצה  
קורט פפריקה חריפה  
פלפל שחור  
מלח  
כף שמן אגוזים

מערבבים ומצננים שעה לפני הטיגון  
את הרוטב מכינים מעגבניות שום וכוסברה קורט סוכר פלפל ומלח  
סוחטים מעט לימון ומוסיפים את הקציצות המטוגנות



## קובה חמוץ מתכון אוטנטי

בכל יום שישי בצהריים כמעט תמיד אני מכין קובה, זה בא מהבית.

### **לבצק**

4 כוסות גרי'ש  
2 כוסות סולת  
כף שטוחה מלח

### **למילוי**

ק"ג בשר מספר 3 חתוך לקוביות  
3 בצל יבש חתוך ל-4  
ראש שום 5 ענפי סלרי  
כפית מלח

### **למרק**

חבילה של עלי סלק טריים  
חבילת בצל ירוק  
חבילת כוסברה  
ראש שום יבש  
5 ענפי סלרי טרי  
2-3 לימונים סחוטים מלח  
כף אבקת מרק עוף (או עדיף ציר מרק עוף).

### **ראשית מתחילים עם הבשר:**

מטגנים אותו בסיר עד שישחים ומתבלים בכמון  
מכסים במים ומביאים לרתיחה, מקפחים ומבשלים 3 שעות עד שהמים נגמרים  
מוסיפים אם הבצל היבש וחצי כוס שמן ומאדים עד שנגמר השמן  
מקבלים בשר כמעט שרוף ויבש. כך זה צריך להראות.  
מסננים מעודפי שמן. קוצצים במעבד מזון קודם את הבשר לעיבוד גס  
ואז מכניסים את שני ראשי השום ו-10 ענפי הסלרי כך מלח וקוצצים  
לגודל גרגירי. מוסיפים חצי כמות לבשר ושומרים חצי בצד.  
בזמן הבישול משרים את הגרי'ש ל-20 דקות במים, מסננים וסוחטים  
מוסיפים כפית מלח מערבבים ומכסים עם מטלית לחצי שעה.  
לאחר חצי שעה מוסיפים את הסולת ולשים היטב ונחים עוד 20 דקות.

### **להכנת המרק**

לוקחים את ציר העוף 4 ליטר בערך מכניסים פנימה  
בצל ירוק וכוסברה קצוצים דק  
עלי סלק קצוצים גס  
את מחצית השום והסלרי  
ואת הלימון הסחוט

מבשלים 30 דקות, צריך לצאת מרק חמוץ. אם חסר טעם מוסיפים מלח אבקת מרק או לימון הכל לפי הצורך.  
מהבצק יוצרים גלילים מאורכים וממלאים בתערובת הבשר יוצרים צורה של חללית מהחלל החיצון ( כאילו צלחת  
מעופפת )

מכניסים למרק בשיא הרתיחה ל-5 דקות בלי לגעת.  
אחר כך מערבבים בעדינות ומבשלים עוד 25 דקות.  
מגישים עם אורז ועוף מיוחד

## בצלים ביין

שוטפים בצל יבש בכמות שרוצים בלי לקלוף. בכמות של 2 לאדם.  
מכניסים לסיר מוסיפים כוס יין אדום יבש פלפל שחור טחון עלה דפנה  
3-41 כפות סוכר  
מכניסים לתנור חם לשעה. **אחלה תוספת לכל ארוחה**

## מרק שורשים

אצלי כל מרק כמו גם זה נעדר אבקות

מכניסים לסיר עם שמן זית קוביות של כל הירקות  
תפ"א-בצל יבש-גזר-סלרי-שורש סלרי-כרשה-שיני שום שלמות  
מטגנים עד שהכל משחים תוך כדי טיגון מוסיפים פלפל שחור טחון טרי.  
מכסים במים רותחים ומוסיפים 2-3 עלי דפנה ובוקה גרני עשוי  
משכבה של כרשה עוטפת טימין טרי פטרוזיליה וכוסברה  
קוצצים עגבניה או שתים ללא קליפה וגלעינים ומוסיפים  
מתבלים בחוויאג' ומלח מבשלים על רתיחה עדינה שעה.  
מוציאים את עלי הדפנה והבוקה  
מעבירים מחצית הירקות למעבד מזון למחית חלקה ומחזירים לסיר.  
בודקים מלח פלפל

## צלי בשר ויין עם פטריות

המנה הזאת יפיפייה אך מעט מורכבת.

את הנתח מתבלים הכמון פלפל שחור שום ומלח  
יוצקים מעל שמן זית ומשאירים לשעה, מעסים שוב עם השמן והתבלינים  
ואחרי שעה נוספת מכניסים ל40 דקות לתנור חם מאד, 20 דקות מכל צד.  
מוציאים מהתנור ומכסים הנייר פרגמנט ומעל בנייר כסף, סוגרים היטב.  
מכניסים חזרה לתנור על 180 מעלות לשעה וחצי.  
הערה: אם חסרים נוזלים מוסיפים שמן גם בשלב הראשון וגם בשלב שלפני הסגירה.

### **שלב ב'**

ממיסים מרגרינה ושמן זית 50 גרם מכל סוג, מתבלים בפלפל שחור טחון טרי  
מטגנים בצל יבש קצוץ ואחרי 5 דקות מוסיפים פטריות שמפיניון לפחות סלסלה  
אחת על כל שלושה סועדים. מטגנים 2-3 דקות ומוסיפים כוס יין מתוק  
מצמצמים לחצי את הנוזלים.

### **שלב ג'**

מוציאים את הבשר מצננים מעט ופורסים, מסדרים על תבנית הגשה.  
את הרוטב אש בתבנית האפייה מגרדים ומוסיפים לפטריות מערבבים  
ומביאים לרתיחה, ויוצקים על הבשר.  
הטעם טוב הניחוח נפלא

## **כדורי תפן"א ברוטב שמנת**

אני נוהג להכין כך מידי פעם על מחבת מרכזית כזאת שגם מנגבים ממנה את הרוטב עם לחם שיפון טרי.

מרוקנים תפן"א עם כף פריזאית ומשרים במים קרים את הכדורים ומסננים.

במחבת כבדה ממיסים חמאה בכמות שווה לשמן זית.

מתבלים בפלפל שחור טחון טרי ומטגנים את כדורי התפן"א עד שיקבלו צבע יפה מוסיפים את השמנת המתוקה ומצמצמים מעט מתבלים באגוז מוסקט ומלח גס עירית קצוצה.

ועכשיו הכי חשוב מוסיפים המון פרמזן ושבבים של טונה מעושנת

הטעם חבל על הזמן

## **עגבניות שרי קישואים וחמאה**

אצלי עגבניות שרי הם עניין שבשגרה, יחד וליד אני חותך קישואים לפרוסות עבות ומרוקן אותם כמו העגבניה. הכל כמובן עם כף פריזאית.

המילוי עניין של טעם. אני מערבב על בסיס של ריקוטה גבינות נוספות.

**לקישוא :** ריקוטה ורוקפור מתובלות במלח ופלפל ואגוזים קצוצים עם מעט גבינה צהובה.

**לעגבניה :** אני ממלא ריקוטה ופרמזן עירית טריה קצוצה מלח ופלפל וצנוברים קלויים.

מסדרים על תבנית לסירוגין שורה מזה ומזה מזליפים מעל שמן זית ואופים 20-25 דקות.

ליד מגישים פוקציה או לחם שחור טרי חמאת שום מתובלת וקצת לפני הייתי מגיש מרק עגבניות כפרי. סלט ירקות חתוך גס ורוטב חרדל ודבש וקצח ליד.

אחלה ארוחה פשוטה וציק צאק להכנה

## **צלעות בשום ושמן זית**

אני חסיד של הטעמים האורגניליים.

לכן לוקח את הצלעות ומניח לכמה דקות בשמן זית שום כתוש מלח ופלפל שחור טחון טרי וגס.

מוציאים את הצלעות מן ההשריה ומטגנים על מחבת לוהט ללא תוספת שמן.

## תפוחים עטופים

קינוח פשוט

קולפים תפוחי גרד סמיט ומחוררים את המרכז מגלעינים. טובלים את התפוחים בלימון סחוט, ומגלגלים בתוך סוכר עם קינמון. פורסים עלה רחב וארוך באורך תבנית של בצק עלים. מורחים עליו שכבה של ריבת לימון או כל ממרח שאוהבים אפילו שוקולד. מניחים את התפוחים במרכז העלה וסוגרים משני הצדדים על התפוחים כך שנוצרת תהלוכת תפוחים עם סמיכה. סוגרים את הבצק היטב עפ ביצה ומורחים על הכל ביצה.

אופים בתנור חם על 160-180 - צלזיוס 30 דקות.

מצננים חצי שעה לפני שאוכלים.

אם לוחצים קצת להידוק בין התפוחים מקבלים צורה של זחל.

## הצעה למנה ראשונה

חשבתאי איך אפשר להכין מנה יפה, פשוטה וזולה. מנה כזאת שכולם יכולים להשתמש בה כבסיס לאמפרוויזציות. הנה התוצאה לפניכם.

לצורך הכנת המנה ל- 4

2 תפוזי א זהים בגודל בינוני

בטטה גדולה

200 גרם בשר טחון

בצל יבש קטן קצוץ

ענף טימין טרי

שן שום

מלח ופלפל

בשר עגבניה קצוץ ללא גרעינים או קליפה.

2 כפות חמאה

בצל יבש חתוך לרצועות ומוזהב

2 כפות יין פורט

אופן ההכנה

1. את הבטטה משלים 20 דקות קולפים והופכים לפירה מוסיפים את הבצל והחמאה היין מלח ופלפל. לא לרסק יותר מידי.

בשמן זית מטגנים את הבשר עם הבצל היבש מתבלים בפלפל ומוסיפים טימין עגבניה ושום מתבלים במלח. את התפוזי א מבשלים בקליפתו 15 דקות מצננים מעט, חותכים לשניים ומרוקנים את התוכן עם דופן דקה.

ממלאים בבשר ובעזרת שקית זילוף יוצרים מעל הבשר פירמידה של מחית בטטה.

אופים בתנור עוד 10 דקות ומגישים חם

## סגאנקי יווני

מניחים על תבנית קטנה גבינת פטה בעובי של ס"מ וחצי.

מפזרים מעל אורגנו יבש ופלפל שחור טחון טרי.

יוצקים עגבניות מגוררות עד לכיסוי.

מפזרים (לא חייבים) סביב שיני שום שלמות קלופות.

יוצקים מעל הכל באותה נדיבות של קודם שמן זית ולאותו התנור של קודם חום בינוני חצי שעה ולחם שחור טרי סלט חסה בלימון וזיתים שחורים.

## מתכון מסתורי

### **להכנת המתכון**

חציל פרוס לעובי ס"מ

גבינת פטה או חלומי או טל העמק פרוסה בעובי חצי ס"מ

עלים של ריחן טרי

עגבניות מגוררות

פלפל ומלח

שמן זית

קולים את החציל על טפלון ללא שמן עד להשחמה קלה

מניחים מספר פרוסות חציל על תבנית חצי עמוקה

על הפרוסות מניחים את הגבינה ואת העלים של הריחן שלמים

מכסים בפרוסה של חציל ויוצקים מעל את העגבניות

מתבלים בפלפל שחור טחון טרי ומלח גס

מעל הכל מזליפים בנדיבות אבל בעדינות שמן זית

מכניסים לתנור על חום בינוני ל30 דקות

מגישים עם לחם שחור טרי

## ריבת בצל

כדי לקבל ריבת בצל טובה צריך לטגן את הבצל לדרגת שקיפות גבוהה

מבלי להשחים ממש. ואחר כך להוסיף את היין בהדרגה ולבדוק מחדש

בכל פעם שהנוזלים התאדו את הטעם.

אם מוסיפים יותר מידי, אז צריך לטגן בנפרד עוד בצל

ולהוסיף לריבה המוכנה זה מחייב טיגון ארוך יותר בחום נמוך יותר

על מנת לרכך את הכמות הנוספת לדרגת ריבה לפני ההוספה לריבה המיוונת.

## **זוקיני כרוך בכרשה ומטוגן בבצק**

לוקחים את הכרשה וחותרכים ליחידות של 10 ס"מ מבשלים במים מומלחים על סף רתיחה 20 דקות . רק את החלק הלבן של הכרשה. בזמן הבישול נקציף קמח עם בירה שחורה וקורט מלח לבלילה של טמפורה.

נחתוך כל קישוא לאורך של 10 ס"מ ונחלק ל-4 אצבעות. ממליחים ומניחים על מסננת לניקוז נוזלים ומיבשים על נייר סופג.

מסננים את הכרשה וחורצים עם סכין לאורכה עד ליבה.

נוצרים גלילים פתוחים כמו צינור, עוטפים עם כל שניים אצבע קישוא כאשר צידם הפתוח הפוך בין הראשון לשני. קושרים שלא יפתח עם ענף של עירית טריה שעברה השריה של חצי דקה במים חמים וקרים לצינון.

טובלים את הסיפור כולו בטמפורה ומטגנים עד שיזהיב בשמן עמוק אבל לא ממש רותח מסננים על נייר סופג.

### **מגישים על מצע של רוטב חרדל ודבש**

את הרוטב מכינים מ-

1 חרדל דיז'ון מגורען

1 חרדל חריף 1

דבש

ופלפל שחור טחון טרי

אפשר ומומלץ כמה עליים של טימין טרי רק לרוטב שבהגשה מידית

## **מאפה כרובית ופסטה**

מבשלים את הפסטה טיפה פחות ממה שמוכן לאכילה. מוציאים מסננים ומשמנים מעט.

מקפצים בחמאה את פרחי הכרובית ומוסיפים 4 שיני שום כתוש

מוסיפים ( זאת אופציה ממולצת) עלי מרווה 2-3 . ומתבלים בפלפל שחור .

מוסיפים את הפסטה למחבת או ההיפף מערבבים בעדינות

מוסיפים תוך כדי (ל 500 גרם פסטה) 100 גרם פרמזן או טל העמק או גלעד

מוסיפים מלח ומכניסים לתנור לחצי שעה בחום בינוני

הציפוי העליון הופך צבעו לזהוב ומרקמו פריך .

מגישים לשולחן עם עוד פלפל.

## **כבד בפילו או מעטפת עלים דקה**

מטגנים את הבצל המסורתי ומוסיפים יין אדום יבש וכף דבש או יין מתוק מסוג פורט או מרסלה.

מצמצמים נוזלים ומוסיפים קוביות של עגבניות ללא חרצנים או קליפה ומטגנים עוד 2-3 דקות.

קוצצים גס את הכבד חי מוסיפים לתערובת לדקה מתבלים בשפע של פלפל שחור טחון טרי, ומלח גס מכניסים לתוך העלים מורחים יפה בשמן זית ואופים עד להשתמה.

הכבד מגיע בדיוק למצב של רכות וארומה של כבד אווז ביום טוב

## **מרק התירס**

ראשית הכנתי ציר ירקות( אפשר ורצוי ציר עוף) לוקחים את כל ירקות השורש חותכים לקוביות מטגנים בשמן זית עד להשחמה מתבלים בטימין טרי פלפל ומלח מוסיפים מים ומבשלים שעה מסננים ומצננים והציר מוכן.

עכשיו מטגנים בחמאה בצל יבש עד להזהבה קלה מתבלים בפלפל לבן או שחור מוסיפים את התירס ומטגנים עוד דקה. מוסיפים את ציר הירקות ומביאים לרתיחה.

לוקחים 3 ענפים שלמים של סלרי+ 3 שיני שום מכניסים למעבד עם מעט מלח לוקחים את הרסק ומוסיפים לסיר מבשלים יחד עוד 10 דקות ומגישים.

אפשר להוציא מעט מן התירס למעבד ולהחזיר לסיר זה הופך את המרק ליותר מוקרם.

**בצקה גדולה אני אומר אל תוסיפו שמנת זה לא שייך אבל כן אפשר כף יוגורט טובה במרכז הצלחת.**

## **לטקס – לביבות תפוא**

מגררים את תפוא מניחים בכלי וממליחים שופכים מעל מים חמים.

מוציאים לאחר 10 דקות בעדינות, משאירים את העמילן שקוע.

מוסיפים מעט פירורי לחם גס, ביצה על כל 3 תפוא

מתבלים במלח ופלפל.

מטגנים בשמן לא עמוק ולא ממש רותח משחימים צד ראשון

וצד שני קצת פחות שלא יתייבש.

אפשר גם בלי ביצים זה מעט פחות נח לעבודה בטיגון ובשינוי צד אבל עדיף מבחינת הטעם

## כרשה עם גבינה

הכרשה ירק נפלא, מושל בצל ירוק גדול חצי חריף בטעמו הבצלי. את הירק הזה קונים בכל מקום וכשבאים הביתה עם המציאה?

חותכים וזורקים את החלק הירוק כהה. מורידים את השורש, קולפים את השכבות הפגומות וחותרים מכל כרשה 2 יחידות של 10 ס"מ אורך. מכניסים למים רותחים ומומלחים ומבשלים 20 דקות על רתיחה עדינה, מוציאים מסננים ומצננים.

### **מכניס מילוי**

מטגנים 2 בצלים יבשים בחמאה ומצננים מוסיפים גבינת שמנת ניטרלית וגבינת רוקפור מגוררת מתבלים במלח ופלפל ואגוז מוסקט. את הכרשה מפרידים לשכבות של שניים יחד (זה נפרד בקלות) ומקבלים מן צינור. את הצינור ממלאים כשליש וסוגרים את הקצוות כמו עטיפת סוכריה ע"י עלה של בצל ירוק מושרה במים חמים דקה. המוצר הסופי נראה כמו סוכריה עטופה עם שני סרטים בקצה.

### **עכשיו מכניס את הרוטב**

מטגנים בשמן זית פטריות שמפיניון חתוכות דק מתבלים בשום טרי טימין טרי פלפל שחור טחון טרי מלח ומעט פלפל ציילי. מעבירים את סוכריות הכרשה לכלי חסין יוצקים מעל את הרוטב ומכניסים לתנור על 180 ל-20 דקות.

זה פשוט וזה נפלא

## מרק עגבניות פפה פומודור

10 עגבניות אדומות קלופות קילוף קר מגולענות וקצוצות קטן שמן זית בשפע  
5 שיני שום טרי  
מלח ים גס  
פלפל שחור טחון טרי  
קורט סוכר  
ריחן טרי קצוץ זולין.

בשמן זית מטגנים את העגבניות משהו כמו חצי שעה בישול עדין מתבלים במלח ופלפל וקורט סוכר. לאחר חצי שעה מעבירים חצי כמות למעבד או מעבדים עם מוט ריסוק. מוסיפים את השום ומתבלים בפלפל נוסף מבשלים 10 דקות מוסיפים את הריחן ועוד שמן זית ומגישים. אם מגישים מאוחר יותר. מחממים בעדינות ומוסיפים את הריחן שמן הזית רק אז.



מתכון לפוקציה שתכסה תבנית בערך בעובי של 3 ס"מ לאחר האפייה.

500 גרם קמח לבן  
כף וחצי שמרים יבשים או 25 גרם שמרים טריים  
2 כפות סוכר  
קורט מלח  
משהו כמו כוס וחצי מים  
4 כפות שמן זית

מערבבים את כל החומרים היבשים. (מוסיפים קמח רק אם ממש חובה)  
מוסיפים מים ומעל שמן. מערבבים עם כף ועוברים ללישה ידנית  
משם מניחים בכלי מכוסה מטלית לחה.

10 דקות א"כ אני מוציא אויר מהבצק ולש שוב 5 דקות.

מכסה ומתפיח 45 דקות.

מורח מעט שמן זית על התבנית מוציא אויר מהבצק ומניח על התבנית  
מותח את הבצק עם האצבעות. אפשר לעשות הפסקה של 5 דקות ולהמשיך  
זה יאפשר לגלוטן להתפתח ולבצק להמתח.

אחר כך אני מפזר מעט מלח גס רוזמרין יבש וזולף שמן זית מעל  
מתפיח עוד 20-25 דקות ואופה על 180 מעלות עד שהפוקצה  
נראית שחומה וצליל חלול נשמע בהקשת האצבעות על גופה

## **עלים של גפן במילוי של גבינת פטה פילה** **עגבניות עירית וצנוברים ברוטב עגבניות**

לוקחים עלים מוחמצים מוכנים.  
200 גרם גבינת פטה ב% שומן נמוך מגוררת  
2 עגבניות קלופות ללא גלעינים חתוכות לקוביות  
2 כפות צנוברים קלויים זהוב ללא שמן  
כף עירית טרייה קצוצה  
פלפל ומלח.

מערבבים הכל יחד מניחים מעט בתוך העלה מגלגלים סיבוב  
מקפלים קצוות פנימה וממשיכים לגלגל.  
מניחים בתוך תבנית. יוצקים מעל 4 עגבניות מרוסקות  
4 שיני שום כתוש פלפל שחור טחון טרי ושמן זית מעל הכל.  
מכניסים לתנור חם ל30 דקות סוחטים לימון טרי ומגישים חם או קר

## עגבניות שרי ממולאות בגבינה עם צנוברים

מנקים בעדינות עם כף פריזאית את תוכן העגבניה ממליחים מעט והופכים על נייר סופג

### **מכינים מילוי**

50 גרם טל העמק מגוררת  
50 גרם רוקפור מפוררת  
50 גרם גבינת קוטג'  
2 כפות צנוברים קלויים על מחבת טפלון ללא שמן, בלי לשרוף.  
בצל ירוק קצוץ דק, או עירית טרייה קצוצה דק.  
פלפל לבן טחון טרי  
פלפל שחור טחון טרי  
מלח גס  
ביצה אחת  
2 כפות שמן זית.  
מערבבים הכל יחד. בודקים טעם ומתקנים  
ממלאים את העגבניות ומחזירים את הכיפה שחתכנו בהתחלה.  
מכניסים לקרוך לשעה  
מסדרים בתבנית על נייר פרגמנט, מטפטפים שמן זית  
אופים בתנור על 180 מעלות 15 דקות

## בצק עלים - אין סוף אפשרויות

לוקחים בצק עלים מוכן, על משטח מקומח שוטחים אותו לעלים דקים.  
לפי הצורך חותכים צורה וגודל וממלאים מה שאוהבים.

סוגרים את קצוות העלה ע"י מריחת ביצה טרופה, את הצד העליון האפוי מורחים בביצה ומפזרים מה שאוהבים. לדוגמא סומסום- גרעיני חמניות- קצח או אם מדובר במילוי מתוק. מפזרים סוכר דק וקינמון.

### **אפשר למלא בפנים**

#### **מנות ראשונות.**

1. בשר טחון מטוגן עם בצל ומתובל.
2. י. רקות מוקפצים מעט ומתובלים
3. חציל מטוגן על מצע פסטו עגבניות וגבינת מוצרלה.

#### **מנות אחרונות**

1. פירות יבשים קצוצים דק עם מעט דבש שקדים ואגוזים.
2. תפוח עץ חמוץ מגורר עם גרידת לימון ומעט סוכר

## **כיסוני בצק**

ממש קל

### **החומרים הנדרשים**

500 גרם קמח  
כף וחצי שמרים יבשים ( או שמרית לפי ההוראות שעל השקית)  
קורט מלח  
כף סוכר  
330 סמ"ק מים(בערך כוס וחצי) ולהוסיף קמח לפי הצורך.  
כף שמן זית

### **אופן ההכנה :**

מערבבים את כל החומרים היבשים

מוסיפים את המים והשמן ומערבבים, תחילה מפאת הנוחות עם כף.

עוברים ללוש ביד, לשים 10 דקות עד שמקבלים בצק חלק.

מכסים את הבצק בתוך כלי בעזרת מטלית לחה, ומכפילים נפח שעה בערך.

מוציאים את האוויר באגרוף, ופותחים את הבצק בעזרת מערוך על משטח מקומח לעובי של 2 מ"מ.

חותכים בעזרת טבעת עיגול מן הבצק מכניסים מלית, מרטיבים מעט את השוליים וסוגרים היטב.  
מורחים במעט ביצה טרופה עם מעט מים ומכניסים לתנור חם, מומלץ להניח על תבנית עם ניר פרגמנט  
מקומח, כך זה בטוח לא ידבק.

בלי להתפיח שוב, 7-10 דקות