



ערוץ
האוכל



ללי מבשלת באהבה

קרדיט צילום: שירן כהן שי

BRAUN KENWOOD



בשיתוף:

מה בתפריט?

- 3 לחם פועלים ביתי לצד מטבוחה ביתית
- 4 סיגר בשר קל להכנה
- 5 כרעי עוף על מצע אורז
- 6 מרק עגבניות קל להכנה
- 7 עוגת חצילים קלה להכנה
- 8 קוסקוס קלאסי וקל להכנה
- 9 מפרום קל להכנה
- 10 דג חריימה חריף לצד לחמניות מתוקות
- 11 קציצות עוף עם פסטה





לחם פועלים ביתי לצד מטבוחה ביתית

מצרכים:

למטבוחה:

פולפה מארז קוביות עגבניות במיץ עגבניות

2 פלפלים ירוקים חריפים

שיני שום מראש שום שלם

כף גדושה פפריקה מרוקאית

חצי כפית פפריקה חריפה

כפית סוכר

חצי כפית כמון

שמן קנולה

ללחם:

7 כוסות קמח

1 כף שמרים יבשים

3 כפות סוכר

3 כפיות מלח

40 גרם שמן זית

2 ורבע כוסות מים פושרים

אופן ההכנה:

1. למטבוחה: בסיר קטן שופכים את 2 קופסאות הפולפה (עגבניות חתוכות).

2. במעבד מזון קוצצים דק את שיני השום והפלפלים החריפים.

3. מוסיפים לסיר ומבשלים על אש נמוכה 30 דקות לריכוך השום והפלפלים.

4. מוסיפים את השמן והתבלינים ומבשלים ל-10 דקות נוספות.

5 מגישים עם חלה וממערבבים ביחד ומבשלים עוד כ-20 דק. מנגבים עד הטיפה האחרונה.

6. ללחם: שמים בקערת המיקסר את השמרים, סוכר ומים, ומניחים בצד ל-10 דקות עד שמתחיל לתסוס.

7. מוסיפים את הקמח, המלח והשמן זית ונותנים למיקסר לעבוד 10 דקות על מהירות בינונית.

8. מתפיחים כשעה להכפלת נפח ומכסים.

9. מניחים את הבצק בתבנית מרופדת בנייר אפייה.

10. מכסים ומתפיחים בשנית.

11. מחלקים את הבצק ל-3 כיכרות של כ-600 גרם לאחת.

12. שמים בתבנית נייר אפייה ומקמחים מעט.

13. מחממים תנור ל-180 מעלות טורבו.

14. אחרי שתבח (כ-40 דק) חורצים 3 פסים בעזרת סכין חדה.



סיגר בשר קל להכנה

מצרכים:

רב מגבת סנו
דפי אגרול/עלי סיגר (אותו המוצר)
חצי ק"ג בשר טחון
1 בצל קצוץ
חופן צנוברים
חצי צרור כוסברה קצוצה
כף ראס אל חנות
כפית כורכום
שמן לטיגון עמוק

אופן ההכנה:

1. מטגנים ב-2 כפות שמן זית ריסטוטו את הבצל הקצוץ להזהבה קלה, מוסיפים את הבשר הטחון ומפוררים עד שמחליף את צבעו.
2. מוסיפים את הצנוברים והתבלינים ומטגנים עד צמצום כל הנוזלים. מכבים ומצננים.
3. מערבבים קמח עם מים עד לקבלת דבק.
4. מניחים כף מהתערובת על החלק הקרוב אלינו, מקפלים כמו אגרול, מגלגלים וסוגרים את הקצוות עם "דבק".
5. שומרים בתבנית עם נייר מגבת בשכבות כדי למנוע ייבוש.



כרעי עוף על מצע אורז

מצרכים:

- כרעיים עוף מחולקות לשוק וירך
- 2 כוסות אורז שטוף היטב (אורז מריסטרטו)
- 3 בצלים קצוצים דק
- 1 פולפה
- 2 כפות תרכיז עגבניות
- כף בהרט
- מלח פלפל
- רבע כוס שמן
- מעבד מזון לבצל
- נייר אפיה
- רדיד אלומיניום

אופן ההכנה:

- 1. חותכים בצלים במעבד מזון.
- 2. שמים בסיר עם 4 כוסות מים רותחים ומוספים את כל שאר המריכבים כולל עגבניות.
- 3. מערבבים היטב, מניחים נייר אפיה ומכסים ברדיד אלומיניום
- 4. שמים את הסיר בתנור ל"מכת חום" 250 מעלות טורבו ל-10 דקות.
- 5. מורידים את החום ל-180 לשעה וחצי.
- 6. הופכים על צלחת גדולה ומסירים את הנייר אפיה, כלומר, המטרה בתחתית הסיר של נייר, היא שלא יידבק כלום לסיר ויהיה אפשר להפוך את התבשיל.



מרק עגבניות קל להכנה

אופן ההכנה:

1. בסיר למרק שמים את כל המרכיבים כולל העגבניות, מביאים לרתיחה ומבשלים 40 דק בערך (כדי שהשום יתרכך), מוציאים את שקית עשבי התיבול וטוחנים בבלנדר מוט.
2. מתקנים תיבול.
3. לבצקניות: מערבבים את הכל בקערה למרקם נוזלי יחסית (כמו טחינה).

מצרכים:

- כפות שמן זית
- 2 קופסאות פולפה
- 2 בקבוקי פסטה
- 8 שיני שום שלמות
- כף פפריקה מתוקה
- כף סוכר חום
- מלח לפי הטעם
- ליטר מים רותחים
- בשקית בד לשים סנו: חופן טימין, רחמנין, בזיליקום

לבצקניות:

- 4 כפות קמח
- 2 ביצים
- 3 כפות מים פושרים
- מלח



עוגת חצילים קלה להכנה

אופן ההכנה:

1. פורסים את החצילים לאורכם, כל פרוסה בעובי חצי ס"מ. עושים פרוסה אחת בלבד בצורת טבעת, מניחים עם נייר אפיה משומן ואופים בתנור למשך 20 דקות בחום של 180 מעלות טורבו.
2. במעבד מזון קוצצים שום, פלפל חריף וכוסברה.
3. מעבירים למחבת עם מעט שמן זית ומתכנים את התערובת לריכוך.
4. מוסיפים את הבשר ומפוררים עד שלא נשארים נוזלים במחבת.
5. מוסיפים את התבלינים והרסק ומערבבים.
6. בקערה קטנה טורפים ביצה ומוסיפים בזילוף עדין לתערובת הבשר תוך ערבוב.
7. מרכיבים את העוגה: משמנים את תבנית העוגה.
8. מניחים במרכז את טבעת החציל ומתחילים לסדר ממנה את פרוסות החציל בצורת מניפה, כשהשוליים של החצילים כלפי חוץ.
9. ממלאים בתערובת הבשר, מרפדים מעל בפרוסות חציל נוספות וסוגרים את השוליים של החצילים שנותרו מעל ומהדקים.
10. מכסים בנייר אפיה ומעל רדיד אלומיניום ומעבירים לתנור 180 מעלות 45 דקות.
11. הופכים על מגש שמתאים לתנור, מחלצים את העוגה ומכניסים לתנור להשחמה קלה.
12. מקשטים בצנוברים וכוסברה קצוצה.

מצרכים:

- תבנית לתנור קוטר 24
- חצי קילו בשר טחון
- 3 חצילים ארוכים ורחבים
- 3 כפות תרכיז עגבניות
- 3 שיני שום
- 1 פלפל חריף
- כוסברה/ פטרוזיליה
- ביצה
- כפית ראס אל חנות/כמון
- כפית פפריקה מתוקה
- כפית מלח
- ביצה
- שמן



לצפייה במתכון

קוסקוס קלאסי וקל להכנה

מצרכים:

1 ק"ג סולת

1 כוס ח"פ שמן קנולה

1 כף מלח

אופן ההכנה:

1. מרתיחים בסיר: ליטר מים, כוס ח"פ שמן קנולה וכף מלח.
2. כשהמים רותחים, מנמיכים את האש לקטנה ביותר ומוסיפים בזרם דק את הסולת ומערבבים עד שכל הסולת נטמעת במים.
3. ממשיכים לערבב ומנסים לפורר כמה שיותר עם מזלג את הגושים שנוצרים (הגושים יישארו-לא לדאוג).
4. סוגרים במכסה ומבשלים על אש פצפונת 30 דקות. תוך כדי, כל כמה דקות, מערבבים ומפוררים קצת את הכל.
5. מכבים את האש, פותחים את הסיר ונותנים לסולת להתקרר. מערבבים מידי פעם.
6. מעבירים בכמה נגלות למעבד מזון וטוחנים עד שהסולת מתפוררת לפירורים מושלמים.
7. בגלל שיצאה לי כמות ענקית אני שומרת בשקית זיפר את מה שנשאר לי ומקפיאה שיהיה לי לפעם הבאה.



לצפייה במתכון



מפרום קל להכנה

אופן ההכנה:

1. שוטפים חצילים ותפוחי אדמה, חוצים פרוסות חציל ותפו"א ל"סנדוויץ".
2. סופחים את הנוזלים עם נייר ניגוב של סנו.
3. במעבד מזון ברימאג טוחנים את הבצל, הפטרוזיליה ופירורי הלחם.
4. מעבירים לקערה עם הבשר הטחון, מוסיפים את התבלינים ומערבבים לתערובת אחידה.
5. ממלאים כל סנדוויץ' בבשר, מניחים בצד על רדיד אלומיניום.
6. בסיר שטוח מוסיפים הרבה שמן לטיגון המפרום.
7. טובלים כל סנדוויץ' בקמח ואז בביצים וישר לטיגון משני הצדדים להזהבה. מעבירים למסננת.
8. מכינים את הרוטב: ב-4 כפות שמן מטגנים קלות את השום הכתוש.
9. מוסיפים כף בפריקה מתוקה, כף אבקת מרק עוף ומעט מלח ומערבבים.
10. מוסיפים בקבוק פסטה ו2 כפות תרכיז ומערבבים הכל עם כוס מים רותחים.
11. מעבירים את המפרום לרוטב.
12. מכסים בנייר אפיה ומעל רדיד אלומיניום ומעבירים לתנור 180 מעלות טורבו לשעה וחצי לפחות.
13. ממשיכים ללא כיסוי עוד כ-15-10 דקות.

מצרכים:

- לרוטב:
- 3 תפו"א
- 3 חציל
- חצי ק"ג בשר טחון
- 1 בצל
- צור פטרוזיליה
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 כף בהרט
- 1 כף בפריקה
- 6-8 שיני שום כתושות
- קמח
- 8 ביצים
- בקבוק "פסטה" מוטי
- 2 כפות תרכיז מוטי



דג חריימה חריף לצד לחמניות מתוקות

מצרכים:

למטבוחה:

4 כפות רסק

כף פפריקה מרוקאית בשמן חריפה

כף פפריקה מרוקאית בשמן מתוקה

כף כמון

כף תבלין כוסברה טחונה

כף סוכר

מלח לפי הטעם

8 יח פלפל שאטה יבש חריף

צורר כוסברה טריה קצוצה

פלחי לימון חצויים בצד

לחלה:

2 קילו קמח

1/4 כוס סוכר

1/2 כף שמרים יבשים

1/4 כוס שמן קנולה

1/2 כפית מלח

כוס-כוס ורבע מים

אופן ההכנה:

1. מכינים את הדג: מייבשים את הדג עם רב מגבת/ג'מבו של סנו.
2. בשמן זית (בנדיבות) מטגנים על אש קטנה 10 שני שום כותשות, מוסיפים את התבלינים וממשיכים בטיגון עדן.
3. מוסיפים את הפולפה, הרסק ומערבבים הכל היטב.
4. מוסיפים רבע, חצי כוס מים, מכסים ומבשלים את הרוטב 15 דקות.
5. מוסיפים את נתחי הדג ומטמיעים אותם בתוך הרוטב כשהעור כלפי מטה. מבשלים כ-15 דק ומנערים את הסיר מידי פעם.
6. מגישים עם כוסברה קצוצה ופלח לימון ליד.
7. מכינים את החלה: מערבבים הכל במיקסר.
8. מתפיחים להכפלת נפח ומכסים עם כובע של סנו.
9. מחלקים לעיגולים של 100-110 גרם, יוצרים מכל עיגול 'נחש' שאותו קושרים.
10. מתפיחים רבע שעה.
11. מכניסים לתנור 180 מעלות.



קציצות עוף עם פסטה

מצרכים:

חצי קילו פרגית טחונה
ירקות: בצל, גזר, קישוא, שום, אפונה
שקית סנו לאפונה
4-5 כפות פירורי לחם
3 כפות סולת
שמן
שיני שום כתושות
פסטה ריסטרטו
תרכיז עגבניות
חבילת פסטה צורות (ריסטרטו)

אופן ההכנה:

1. במעבד מזון קוצצים ביחד את הבצל, קישוא, גזר ופירורי לחם.
2. מוסיפים לקערה עם הפרגית הטחונה, מוסיפים את התבלינים ומערבבים לתערובת אחידה.
3. מטגנים מעט ב-6 כפות שמן את השום, מוסיפים את בקבוק הפסטה, 2-3 כפות תרכיז עגבניות, כף סוכר, מלח, ומערבבים.
4. מוסיפים 2 כוסות מים רותחים.
5. שמים בשקית סנו את האפונה להפרדה לילדים שלא אוהבים.
6. מוסיפים את הקציצות ומבשלים כ-40 דקות.
7. מוסיפים חבילת פסטה לסיר ומבשלים עד שהפסטה מוכנה.

