

ערוץ
האוכל



HAPPY HOUR

מתכונים לקוקטיילים ומנות לאירוח



מה בתפריט?

מתכונים של אור בן אוליאל

- 3 קוקטייל מרגריטה מירינדה להכנה ביתית בקלות
- 4 קוקטייל ללא אלכוהול עם פסיפלורה מוגז - happy hurricane
- 5 ברקפסט אין בד - ארוחת הבוקר המושלמת
- 6 מגש האירוח האוליטמטיבי
- 7 מיני פיצות עם תוספות שכולם אוהבים ב-10 דקות עבודה
- 8 קוקטייל מוחיטו יוניקורן ללא אלכוהול עם פטל ולימון ליים
- 9 מיני קישים מפוצצים בגבינות וירקות
- 10 קוקטייל פונץ' ורוד אשכוליות מבעבע - מושלם לבראנץ'
- 11 סופלה שוקולד זוגי עם מינימום מרכיבים
- 12 קוקטייל Ginger jazz עם סודה וג'ינג'ר - מושלם לערב רומנטי
- 13 קוקטייל ללא אלכוהול עם תפוחים, אלוורה ופירות יער
- 14 מיני פנקייקים קטנים, מתוקים ומפנקים ב-10 דקות עבודה





לצפייה במתכון

קוקטייל מרגריטה מירינדה להכנה ביתית בקלות

אופן ההכנה:

1. ממלאים בבקבוק מים קרים ומכינים סודה במכונת סודהסטרים.
2. מוסיפים סירופ מירינדה לסודה, מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
3. יוצרים כתר מסביב לכוס עם מלח ירוק ולימון.
4. מוזגים לשייקר טקילה.
5. מוסיפים לשייקר מיץ תפוזים.
6. מוסיפים סירופ אגבה ומיץ ליים.
7. מוסיפים קרח ומשקשקים את הכל ביחד.
8. שמים בכוס קוביות קרח עד הסוף.
9. באמצעות סינון כפול מוזגים את המשקה בשייקר אל הכוס.
10. מוסיפים את הסודה שהכנו ומוזגים עד סוף הכוס. מערבבים ערבוב עדין.
11. מוסיפים לקישוט תפוז מיובש.
12. לחיים!

מצרכים:

סודה
סירופ פסיפלורה
60 מ"ל טקילה
30 מ"ל מיץ תפוזים
15 מ"ל סירופ אגבה
45 מ"ל מיץ ליים
קוביות קרח

לקישוט:
תפוז מיובש



◀ לצפייה במתכון

קוקטייל ללא אלכוהול עם פסיפלורה מוגז – happy hurricane

מצרכים:

סודה

סירופ פסיפלורה של סודהסטרים
50 מ"ל מיץ אננס
50 מ"ל מיץ מנגו
פסיפלורה קפואה
חצי לימון
קוביות קרח

לקישוט:

עלי בזיליקום
צמר גפן מתוק

אופן ההכנה:

1. מכינים סודה במכונת סודהסטרים.
2. מוסיפים סירופ פסיפלורה לסודה, מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
3. מוזגים לכוס 50 מ"ל מיץ אננס.
4. מוזגים לכוס 50 מ"ל מיץ מנגו.
5. מוסיפים את הפסיפלורה הקפואה שהפשרנו.
6. מוסיפים מיץ מחצי לימון.
7. מוסיפים קוביות קרח כמעט עד סוף הכוס ומעררבים הכל.
8. מוסיפים בערך 80 מ"ל את הסודה פסיפלורה אל הכוס.
9. ערבוב עדין נוסף.
10. מוסיפים עלי בזיליקום לקישוט.
11. מוסיפים צמר גפן מתוק ורוד לקישוט.
12. לחיים!



לצפייה במתכון

ברקפסט אין בד – ארוחת הבוקר המושלמת

מצרכים:

- 2 ביצים
- 2 כפיות חלב (כפית לכל ביצה)
- 1 מיכל קוטג'
- ירקות לסלט: עגבניות, מלפפון, בצל סגול
- כוסברה קצוצה
- פטרזיליה קצוצה
- מלח ופלפל
- מעט שמן זית
- לימון
- בייגל טוסט
- 1 אבוקדו
- גבינת שמנת
- בצל ירוק

אופן ההכנה:

- 1. שוברים את 2 הביצים לקערה ומוסיפים כפית חלב לכל ביצה.
- 2. מוסיפים מלח וטורפים את הביצים.
- 3. שמים שמן זית על המחבת, ושופכים את הביצים פנימה.
- 4. מכינים את החביתה על צד אחד ואחרי 2 דקות הופכים לצד השני ומורידים מהמחבת כשהחביתה עשויה כרצונכם.
- 5. לסלט: חותכים את הירקות קצוץ ביחד עם לימון ושמן זית ומערבבים.
- 6. את הכל מניחים על מגש גדול ומוסיפים בצד גבינות, אבוקדו ובייגל טוסט.
- 7. לממרח חלווה עם טחינה: מכניסים לבלנדר אישי את כל המצרכים וטוחנים את הכל ביחד.
- 8. את הממרח מעבירים לקעריט קטנה.
- 9. מוסיפים מעל כוסברה ופטרזיליה.

ממרח חלווה עם טחינה:

רבע כוס פירות יער קפואים

1 לימון

3 כפות טחינה גולמית

קורט מלח

פקק של תרכיז בטל ופירות יער



לצפייה במתכון

מגש האירוח האוליטמטיבי: גבינות, פירות, ירקות, מטבלים וכל מה שתבחרו

אופן ההכנה:

1. חותכים את הפירות והירקות ומניחים על המגש.
2. חותכים את הגבינות לפרוסות ומניחים על המגש.
3. מוסיפים בצד אגוזים, קרקרים, טחינה, ריבה.
4. מזמנים להוסיף על המגש עוד דברים שאתם אוהבים.

מצרכים:

- 3 כפות טחינה
- 2 כפות ריבה
- 100 גרם אגוזים
- קרקרים

ירקות מכל הסוגים: גזר, מלפפון, שרי, פטריות, גמבה, קולורבי, סלרי וכל ירק אחר שאתם אוהבים

פירות מכל הסוגים: תפוח, פסיפלורה, פירות יער, אננס, אבטיח וכל פרי אחר שאתם אוהבים

גבינות קשות שאוהבים: מנצ'גו, אדם, גאודה, ברי, קממבר, סנט מור.



מיני פיצות עם תוספות שכולם אוהבים ב-10 דקות עבודה

מצרכים:

- 1 גביע יוגורט
- 1 כוס קמח תופח
- 3 כפות רוטב פיצה
- חופן מוצרלה מגורדת
- תוספות שאוהבים: בצל סגול, פטריות, עבגניות, זיתים
- עלי בזיליקום לקישוט

אופן ההכנה:

1. מכניסים לקערת המיקסר את היוגורט והקמח תופח ומערבלים עם וו גיטרה עד שיוצא בצק.
2. מקמחים את השולחן, מניחים את הבצק ומחלקים לכדורים קטנים.
3. מועכים את הכדורים ומניחים על תבנית עם נייר אפיה.
4. מורחים על הכדורים את הרוטב פיצה, מפזרים מעל מוצרלה ותוספות שאוהבים.
5. מכניסים לתנור ל-20 דקות, מוצאים כשמוכן ומוסיפים מעל עלה בזיליקום לקישוט.



לצפייה במתכון

קוקטייל מוחיטו יוניקורן ללא אלכוהול עם פטל ולימון ליים

אופן ההכנה:

1. מכינים סודה במכונת סודהסטרים.
2. מוסיפים סירופ פטל ופירות יער לסודה,
3. מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
4. לתוך כוס גבוהה מוזגים את מיץ התפוחים,
5. מיץ הלימון ואת האלוורה.
6. מוסיפים קוביות קרח אל הכוס.
7. מוסיפים את הסודה עד הסוף ומערבבים.
8. מוסיפים פרח מאכל ורזמרין לקישוט.
9. לחיים!

מצרכים:

- 60 מ"ל סודה בטעם פטל ופירות יער
- 40 מ"ל מיץ תפוחים ירוקים אורגני
- 10 מ"ל מיץ לימון
- 60 מ"ל מיץ אלוורה
- קוביות קרח

לקישוט:
רזמרין ופרח מאכל



מיני קישים מפוצצים בגבינות וירקות

אופן ההכנה:

1. לבצק: מכניסים למעבד מזון קמח, חמאה קרה ומלח.
2. בתחילה תיווצר תערובת פירורית, מוסיפים בהדרגה מים עד להיווצרות בצק.
3. עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקפיא לחצי שעה.
4. מוציאים מהמקפיא, מרדדים ומסדרים בתבניות מיני קישים.
5. מכניסים למקפיא לעוד 15 דקות ובינתיים מחממים תנור על 170 מעלות.
6. מוציאים מהמקפיא ומכניסים את הקלתיות לתנור ל-20 דקות (או עד שמשחימות).
7. למילוי והרכבה: מחממים תנור ל-180 מעלות.
8. מוסיפים לתוך הקערה את הגבינה, קמח תופח, שמן זית, מלח ופלפל ואת הביצים ומערבבים הכול ביחד.
9. מוסיפים חופן מוצרלה ומערבבים.
10. מחלקים את הבליה בקערות שווה בשווה ולכל קערה מוסיפים ירק אחר. ומערבבים עד שכל הירקות מכוסים בבליה.
11. שופכים את הבליה לתוך הקלתיות שהכנו מראש.
12. מפזרים מעל הכול קצת מוצרלה.
13. אופים כ-25 דקות על 180 מעלות באמצע התנור או עד להזהבה.
14. מוציאים מהתנור, מצננים מעט ומגישים

מצרכים:

- לבצק הקיש:
- 2 כוסות (280 גרם) קמח
 - 170 גרם חמאה קרה, חתוכה לקוביות
 - 1 כפית מלח
 - מעט מי קרח
- למילוי:
- גביע גבינה לבנה
 - 3 כפות גדולות קמח תופח
 - 3 ביצים
 - 3 כפות שמן זית
 - חופן גבינת מוצרלה מגורדת (אפשר גם גבינה צהובה)
 - מלח, פלפל
 - ירקות: ברוקולי, פטריות, תירס משימורים
 - קערות בצק עגולות



לצפייה במתכון

קוקטייל פונץ' ורוד אשכוליות מבעבע – מושלם לבראנץ'

אופן ההכנה:

1. ממלאים בבקבוק מים קרים ומכינים סודה במכונת סודהסטרים.
2. מוסיפים סירופ אשכולית אדומה לסודה, מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
3. מכינים בנוסף סודה בטעם טוניק ומניחים במקרר.
4. שופכים לתוך קנקן את המיץ אשכוליות אדומה ואת ג'ין.
5. מוסיפים 60 מ"ל יין לבן.
6. מוסיפים את קוביות הקרח כמעט עד הסוף ומערבבים.
7. מוסיפים את משקה הטוניק המוגז ואת המשקה אשכוליות המוגז ומערבבים.
8. פורסים את האשכולית אדומה לפרוסות ושמים פרוסה בתחתית הכוס.
9. מוסיפים עלי אורגנו לכוס לקישוט.
10. מוסיפים ספריי הל להוספת ריח ומערבבים.
11. לחיים!

מצרכים:

- 15 מ"ל סודה בטעם אשכולית אדומה
- 60 מ"ל יין לבן
- אורגנו
- 240 מ"ל מיץ אשכולית אדומה
- ספריי הל
- 30 מל ג'ין
- קביות קרח
- 15 מ"ל סודה בטעם טוניק

לקישוט:
אשכולית אדומה



סופלה שוקולד זוגי עם מינימום מרכיבים

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור מראש ל-180 מעלות.
2. ממיסים חמאה ושוקולד בקערה ומעבירים לקערת המיקסר.
3. מוסיפים לקערה את הביצים והקמח.
4. מוסיפים קקאו, קמת מלח, סוכר ואת התמצית וניל.
5. מערבבים את הכל במיקסר עם וו גיטרה.
6. מעבירים את הבלילה אל קערות זוגיות קטנות עגולות של סופלה.
7. מפזרים מעל מעט מלח גס וחתיכות שוקולד מריר.
8. מכניסים לתנור ל-12 דקות.
9. מוציאים מהתנור, מצננים מעט ומוסיפים מעל קצפת ודובדבנים.

מצרכים:

- 50 גרם חמאה
- 100 גרם שוקולד מריר
- 2 ביצים
- 25 גרם או 2 כפות סוכר לבן
- 30 גרם או 3 כפות קמח לבן
- 1/2 כפית מלח דק
- כף אבקת קקאו



לצפייה במתכון

קוקטייל Ginger jazz עם סודה וג'ינג'ר – מושלם לערב רומנטי

אופן ההכנה:

1. ממלאים בבקבוק מים קרים ומכינים סודה במכונת סודהסטרים
2. מוסיפים סירופ ג'ינג'ר לסודה, מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
3. מוסיפים לשייקר את הוודקה, מיץ חמוציות, דבש ומיץ לימון.
4. מכינים מראש אבקה ורודה לקישוט הכוס המורכבת מסוכר ואיביסקוס. מדביקים את האבקה לכוס באמצעות הלימון.
5. מוסיפים קרח אל הכוס הגבוהה.
6. משקשקים את הקוקטייל ומוסיפים אל הכוס עם סינון.
7. מוסיפים את משקה הג'ינג'ר המוגז ומערבבים.
8. מוסיפים פירות יער לקישוט ונענע מעל.
9. לחיים!

מצרכים:

- 30 מ"ל סודה בטעם ג'ינג'ר
- 50 מ"ל וודקה
- 30 מ"ל מיץ חמוציות
- 30 מ"ל דבש טבעי
- מיץ לימון
- קביות קרח

לקישוט הכוס:
סוכר, איביסקוס

לקישוט:
נענע ופירות יער



לצפייה במתכון

קוקטייל ללא אלכוהול עם תפוחים, אלוורה ופירות יער

מצרכים:

- 60 מ"ל סודה בטעם פטל ופירות יער
- 40 מ"ל מיץ תפוחים ירוקים אורגני
- 10 מ"ל מיץ לימון
- 60 מ"ל מיץ אלוורה
- קוביות קרח

לקישוט:

רוזמרין ופרח מאכל

אופן ההכנה:

1. מכינים סודה במכונת סודהסטרים.
2. מוסיפים סירופ פטל ופירות יער לסודה,
3. מערבבים קצת ושמים בינתיים במקרר.
4. לתוך כוס גבוהה מוזגים את מיץ התפוחים,
5. מיץ הלימון ואת האלוורה.
6. מוסיפים קוביות קרח אל הכוס.
7. מוסיפים את הסודה עד הסוף ומערבבים.
8. מוסיפים פרח מאכל ורוזמרין לקישוט.
9. לחיים!



מיני פנקייקים קטנים, מתוקים ומפנקים ב-10 דקות עבודה

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל המרכיבים יחד, אפשר להעזר במיקסר או בלנדר, עד קבלת מרקם חלק ואחיד.
2. מטגנים מיני פנקייק במחבת נונסטיק משומנת קלות על חום בינוני נמוך, כשמופיעות בועיות הופכים לצד השני לדקה.
- 3 מוציאים את הפנקייקים מהמחבת ומניחים על צלחת הגשה.
4. מוסיפים מעל מייפל ואוכמניות או כל תוספת אחרת שאתם אוהבים.

מצרכים:

- 2 כוסות קמח
- שקית אבקת אפיה
- רבע כוס סוכר
- כוס וחצי חלב (אפשר חלב סויה, שקדים וכו')
- רבע כוס מים
- 2 ביצים
- 50 גרם חמאה מומסת
- קמצוץ מלח

תוספות:
מייפל
אוכמניות