



ערוץ
האוכל



חוברת מתכונים
של רון יוחננוב מתוך
"מבשלים ואופים"
לכל המשפחה



Magnus



רמי לוי שיווק השקמה
סל הקניות הוול במדינה



בשיתוף: סנו

מה בתפריט?

- 3 פיצה ללא גלוטן
- 4 עוגיות שוקולד בראוניז פיצוצים ללא גלוטן
- 5 שניצל ללא גלוטן
- 6 עוגת שוקולד במיקרוגל
- 7 טוסט חביתה מהפכני
- 8 קבב טורטיות
- 9 תירס כמו בדוכנים
- 10 פרעצל ביס מצופים בגבינת פרמזן
- 11 תפוחי אדמה אפויים כמו בדוכני אוכל
- 12 עוגת שוקולד ב-5 דקות בלי חלב
- 13 פשטידת ברוקולי ללא חלב
- 14 פיצה פיתה כוסמין צמחונית
- 15 פוטטוס מתובל
- 16 קרואסון נקניקיה
- 17 עוגיות 144
- 18 פסטה ברוטב רוזה בסיר אחד
- 19 לחמניות פינוקים
- 20 ממרחים בדקה - ממרח חומוס סלק וטחינה
- 21 המבורגר וקטשופ ביתי קל להכנה
- 22 מעטפות פיצה דאבל גבינה קל להכנה
- 23 בית לזית קל להכנה
- 24 צ'יפס פסטה קל להכנה
- 25 אצבעות דג
- 26 כדורי בשר עסיסיים ברוטב אפונה, גזר ותפוז"א
- 27 מנה בסיר אחד-מרק ירקות עם עוף מפורק
- 28 כדורי אנרגיה
- 29 אורז אסייתי עם קוביות טופו בתיבול אסיאתי
- 30 פנקייק בריאות מ-3 מרכיבים
- 31 קציצות עדשים
- 32 מאפינס שוקולד עם קצפת
- 33 עוגיות בوهן קלות להכנה
- 34 מקלות פסטה ופיצה
- 35 פשטידת תירס, גבינות וירקות
- 36 שניצל תירס ביתי
- 37 ספגטי עם נקניקיות בסיר אחד
- 38 נודלס עם עוף וירקות בסיר אחד



פיצה ללא גלוטן

מצרכים:

לבצק:

ביצה

50 גרם חמאה מומסת

גביע קוטג'

140 גרם (כוס) קמח ללא גלוטן

אבקת אפיה ללא גלוטן

1 כפית חומץ לבצק אוורירי

מלח / פלפל שחור

אפשר להוסיף לבצק שן שום כתושה וכפית

טימין או בזיליקום טרי קצוץ דק

לרוטב פיצה מהיר:

2 קופסאות של רסק 100% עגבניות

2 כפות שמן זית

מלח

פלפל שחור

מערבבים את כל המרכיבים בקערה

להרכבת הפיצה:

רוטב פיצה

תוספות שאוהבים: זיתים / תירס / קוביות

של ירקות / פטריות / הכל הולך

200 גרם פתיתי מוצרלה מגורדת ללא גלוטן

אופן ההכנה:

1. בקערה, מערבבים את כל המרכיבים עד שמתגבש לבצק אחיד.

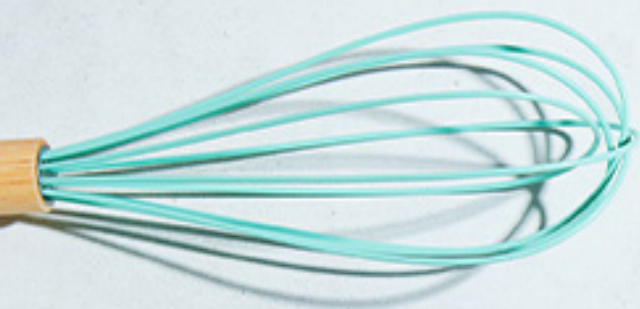
2. מרפדים תבנית בנייר אפייה.

3. מחלקים את הבצק ל-7 יחידות.

4. בעזרת ידיים מעט משומנות, מגלגלים ומשטחים היטב לפיצות אישיות ומניחים על המגש.

5. מורחים מעל רוטב פיצה, מפזרים גבינת מוצרלה ותוספות.

6. מכניסים לתנור לאפייה כ-25 דקות או עד הזהבה.



עוגיות שוקולד בראוניז פיצוצים ללא גלוטן

מצרכים:

- 200 גרם שוקולד מריר איכותי (עדיף מעל 55% מוצקי קקאו)
- 60 גרם חמאה
- 2 ביצים
- חצי כוס סוכר
- חצי כוס קמח ללא גלוטן
- כפית אבקת אפיה
- חצי כוס שוקולד צ'יפס איכותי
- מכל סוג שאוהבים
- מעט תמצית וניל
- קורט מלח

אופן ההכנה:

1. מתחילים בהקצפת הביצים בשלמותן במיקסר יחד עם הסוכר עד לקבלת קציפה גבוהה ותפוחה.
2. מניחים את השוקולד והחמאה בקערה חסינת אש וממיסים את השוקולד במיקרוגל בפולסים קצרים.
3. מוסיפים את השוקולד המומס לקציפת הביצים ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את הקמח והשוקולד צ'יפס ומקפלים עד שמתקבלת בלילה אחידה. לא להיבהל אם יצא לכם נוזלי.
5. מחממים תנור ל-170 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפיה.
6. מניחים בעזרת כף גלידה כדור של בלילה על תבנית.
7. מכניסים לתנור לאפייה כ-10-12 דקות.
8. מצננים וזוללים



שניצל ללא גלוטן

מצרכים:

- 1 קילו פילטים של עוף
- 3 ביצים
- כפית מלח
- שן שום כתושה
- כפית חרדל
- מערבבים את הכל יחד בקערה

לציפוי:

- חצי כוס קמח שקדים/ קמח קשיו
- חצי כוס שומשום לבן/מלא
- חצי כוס שיבולת שועל גרוסה לדייסה
- אינסטנט (ללא גלוטן)
- 1 כף קורנפלור
- שמן זית לטיגון

אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים את כל המרכיבים לציפוי.
2. מצפים את חזה העוף היטב, מחממים מחבת עם שמן ומטגנים.



עוגת שוקולד במיקרוגל

אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים את הקמח, הסוכר והקקאו.
2. מוסיפים את הביצה, החלב והשמן ושוב מערבלים היטב.
3. מעבירים לספל ושמים על העוצמה הכי גבוהה ל-3 דקות.
4. מחכים שהעוגה תפסיק לתפוח ותתייצב בתוך הספל, מוציאים חזולים.

מצרכים:

- 4 כפות קמח תופח
- 4 כפות סוכר
- 2 כפות קקאו
- 1 ביצה
- 3 כפות חלב
- 3 כפות שמן



טוסט חביתה מהפכני

מצרכים:

- 2 ביצים
- 2 כפות חלב
- מלח
- פלפל שחור
- מעט חמאה או שמן זית, לטיגון
- 2 פרוסות לחם אמריקה
- 2 פרוסות גבינה צהובה
- פלפל שחור

תוספות לבחירה:

- תירס
- 2 עגבניות
- 1 בצל
- פטריזות
- עשבי תיבול
- זיתים

אופן ההכנה:

1. טורפים בקערה את הביצים והחלב ומתבלים. מחממים מחבת ומשמנים.
2. יוצקים את תערובת הביצים למחבת החמה, טובלים את פרוסות הלחם בביצים שבמחבת והופכים.
3. הופכים את כל תכולת המחבת, הלחם והביצה, כך שהחביתה פונה למעלה והלחם למטה.
4. מוסיפים גבינה צהובה ותוספות: פטריות, תירס. מקפלים את הצדדים של החביתה פנימה ואז עושים קיפול נוסף לצורת כריך.
5. מזהיבים מעט משני הצדדים ומגישים.



לצפייה במתכון

עוגיות שוקולד צ'יפס ענקיות כמו בקניון

מצרכים:

- 200 גרם חמאה רכה
- חצי כוס סוכר לבן
- חצי כוס סוכר חום או סוכר דמררה
- כפית תמצית וניל איכותית
- 2 ביצים
- קורט מלח
- חצי כפית אבקת סודה לשתייה
- 400 גרם קמח תופח
- 300 גרם תוספות (שוקולד לבן / מריר / חלב)
- סוכריות צבעוניות

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות (לא חובה) אפשר להכין את התערובת מראש ולייצב במקרר.
2. בקערת המיקסר עם וו גיטרה מקציפים את החמאה עד לקבלת קרם.
3. מוסיפים את הסוכר והוניל ומקציפים עד לקבלת קרם אחיד וחלק.
4. מוסיפים את הביצים ומקציפים שוב על מהירות חלשה עד שהביצים נטמעות בבליה.
5. לאחר מכן מוסיפים את הקמח והאבקות. מקציפים שוב עד לקבלת בצק אחיד.
6. שוברים את התוספות ומוספים. ערבוב קצרצר נוסף זהו. יש לכם בצק עוגיות.
7. מגלגלים עוגיות בגודל שאוהבים בין 60 גרם לעוגיות ענק בגודל של 100 גרם.
8. אופים בתנור כ-15 דקות על 180 מעלות. זהירות מאפיית יתר.



לצפייה במתכון

תירס כמו בדוכנים

מצרכים:

600 גרם תירס מהשדה מקופסת שימורים
25 גרם חמאה
2 כפות צ'ילי מתוק
מלח פלפל
פרמזן מגורד

אופן ההכנה:

1. מערבבים בסיר תירס מהשדה, חמאה, צ'ילי מתוק ומלח פלפל לפי הטעם.
2. מחכים עד שהתירס מתחמם והחמאה נמסה לגמרי, מעבירים לכוסות אישיות ומגישים! בתיאבון.



פרעצל ביס מצופים בגבינת פרמז'ן

מצרכים:

500 גרם קמח לבן רגיל
כף שמרים יבשים או 25 גרם שמרים טריים
2 כפות סוכר
250 מ"ל מים (כוס)
25 גרם חמאה חתוכה לקוביות
כפית מלח

לציפוי:

כוס מים רותחים
כף גדושה אבקת סודה לשתייה
2 כפות סילאן או סוכר חום
אחרי אפיה - חמאת שום
40 גרם חמאה מומסת
שן שום כתושה
מעט עירית קצוצה דק
100 גרם פתיתי פרמז'ן

אופן ההכנה:

1. שמים את המלח בתחתית קערת המיקסר, מעליו קמח, שמרים, סוכר ומים. להתחיל ללוש את הבצק כמה דקות עד שמתגבש בצק.
2. מיד שמתחיל להתגבש הבצק יש להוסיף את החמאה ולהמשיך ללוש כ-10 דק' חשוב מאוד ללוש על מהירות בינונית.
3. אם צריך להוסיף מעט מים לפי הצורך. צריך להתקבל בצק דביק שנפרד מהקערה ונשאר דביק בתחתית.
4. מתפיחים במשך שעה לפחות. יש לעטוף את הבצק בניילון נצמד רחב במיוחד ולהשאיר חור לאוויר (השמרים צריכים לנשום). אפשר גם כמובן להתפיח לילה במקרר שהבצק מכוסה בצורה הרמטית.
5. לאחר ההתפחה, מחממים תנור ל-200 מעלות חום עליון תחתון או טורבו. משטחים את הבצק על משטח עבודה מקומח וחותכים לקוביות.
6. בקערה, מערבבים את המים הרותחים יחד עם האבקת סודה לשתייה וסילאן.
7. טובלים בזהירות את הקוביות בצק בנוזל ומעבירים לתבנית אופים בתנור כ-15 דקות או עד הזהבה.
8. מוציאים מהתנור, מברישים בחמאה מומסת ומפזרים מעל פתיתי פרמז'ן.



לצפייה במתכון

תפוחי אדמה אפויים כמו בדוכני אוכל

מצרכים:

לתפו"א:

5 תפוחי אדמה אדומים
חצי ק"ג מלח מטבח או מלח גס

לרוטב אלפרדו פטריות סמיק:

50 גרם חמאה

1 בצל אדום קצוץ דק דק

2 שיני שום כתושות

סלסלת פטריות חתוכות לפרוסות

2 כפות גדושות של קמח

כוס חלב 1

250 מ"ל שמנת מתוקה

אגוז מוסקט מגורד

מלח / פלפל שחור

תוספות:

גבינת מוצרלה

גבינת פרמזן מגורדת

טימין

אופן ההכנה:

1. לתפו"א: מחממים תנור ל-250 מעלות.

2. ממפזרים את המלח ומניחים מעליו את תפוחי האדמה.

3. אופים בתנור כשעה.

4. חשוב להכין את כל המצרכים מראש.

5. מחממים את החמאה, מוסיפים את הבצל, שום וטימין. מאדים מעט.

6. לאחר מכן מוסיפים את הקמח ומערבבים היטב עד לקבלת רביחה.

7. מוספים את החלב ומערבבים במהירות של יתגבשו גושים.

8. לאחר שהבלילה הופכת להיות סמיכה מוסיפים את השמנת המתוקה ומבשלים מעט.

9. מוספים את הפטריות החתוכות (אין צורך בבישול או טיגון לפני) לסיר.

10. מתבלים ומבשלים כמה דקות על להבה בינונית שהרוטב מסמיך

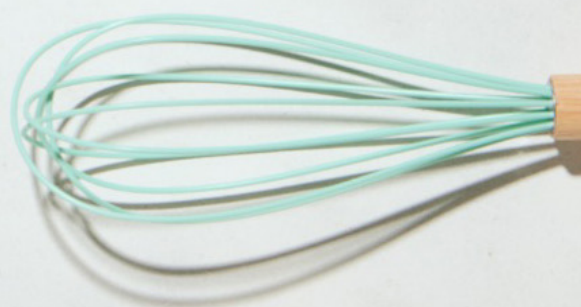
חזרה.

11. אם הרוטב יצא סמיך מידי, אפשר להוסיף חלב בהדרגה.

12. קחו בחשבון שהרוטב מתקרר הוא הופך להיות מאוד סמיך.

13. הרכבה: פותחים את תפו"א, מועכים את הביפנוכו לפירה עם חמאה,

שופכים מעל רוטב, גבינות ומגישים לווהט.



לצפייה במתכון

עוגת שוקולד ב-5 דקות בלי חלב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות חום עליון תחתון או טורבו.
2. מחממים בקלחת את השמנת עד שהיא מגיעה לסף רתיחה.
3. מעבירים לקערת מיקסר ומערבבים יחד עם הקקאו עד שהכל הופך לנוזל שוקו חם.
4. מוסיפים את השמן, החומץ והסוכר ומערבבים היטב.
5. לאחר מכן עוברים ליבשים ומוסיפים את הקמח יחד עם האבקות.
6. יש להקפיד על ערבוב מינימלי.
7. אופים את העוגה 30 דקות או עד שקיסם יוצא פירורי.
8. לאחר שהעוגה מתקררת, ממיסים אש את השוקולד יחד עם השמנת. מערבבים יחד עם הגלוקוז היטב. מצפים את העוגה ומצננים.

מצרכים:

- תבנית 27/34 או תבנית 24 עגולה.
- 2 שמנת צמחית/ קרם קוקוס (500 מ"ל)
- 3/4 כוס קקאו איכותי
- 1 כוס סוכר
- 1/2 כוס שמן קוקוס (אפשר גם שמן קנולה)
- 2 כוסות קמח לבן לעוגיות
- 1 שקית אבקת אפיה
- חצי כפית סודה לשתיה
- 2 כפות חומץ טבעי

לציפוי:

- 200 גרם שוקולד מריר איכותי
- 200 מ"ל שמנת מתוקה צמחית להקצפה



לצפייה במתכון



פשטידת ברוקולי ללא חלב

מצרכים:

- 4 ביצים
- כוס מים
- חצי כוס שמן
- 1 כוס קמח לבן רגיל
- 1 שקית אבקת אפיה
- כף חומץ סינטטי (לא לזוותר)
- מלח / פלפל שחור
- כפית סוכר
- פלפל שחור
- 1 קג' ברוקולי-ראש כרובית מפורקת לתפרחות ומוקפצת במחבת עם 4 כפות שמן זית שומשום

אופן ההכנה:

1. מתחילים עם הטיפול בירקות, מקלפים, קוצצים. מחממים מחבת עם שמן זית, מוסיפים את הירקות ומקפיצים עד שמזהיבים מעט.
2. מוסיפים תיבול ומערבבים היטב. הירקות צריכים להיות טעימים לפני שהופכים להיות פשטידה.
3. מחממים תנור ל-180 מעלות (חום עליון / תחתון או טורבו).
4. בקערה, בעזרת מטרפה, מערבבים את כל המרכיבים לבלילה הבסיסית.
5. מוסיפים את הברוקולי הקצוץ.
6. מרפדים תבנית בנייר אפיה, שופכים את פירורי לחם שיהפכו להיות הבסיס ויספגו שאריות של נוזלים. יוצקים מעל את התערובת ומכניסים מיד לתנור לאפיה.
7. אופים 40 דקות או עד שהפשטידה זהובה וקיסם יוצא יבש.
8. מצננים ומגישים.



פיצה פיתה כוסמין צמחונית

אופן ההכנה:

1. בקערה, ערבבו היטב את כל המרכיבים.
2. על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה טבעי הניחו את הפיתות-מקמח כוסמין, הוסיפו את הרוטב בתוך הפיתה ומעל הוסיפו תוספות לבחירה ופזרו את הגבינה מעל והכניסו לכמה דקות לתנור.

מצרכים:

- 4 פיתות מקמח כוסמין מלא
- 6 פרוסות גבינה צהובה טבעונית

לרוטב:

- 2 קופסאות רסק 100% עגבניות
- 4 - 3 כפות מים
- 1 שן שום כתושה (או 1/4 כפית אבקת שום)
- 1 כפית אורגנו מיובש
- 1 כפית בזיליקום מיובש
- מלח ופלפל, לפי טעם

תוספות:

פטירות

תירס מהשדה



לצפייה במתכון

פוטטוס מתובל

מצרכים:

- 5 תפוחי אדמה גדולים, נקיים עם הקליפה
- 3 כפות שמן
- 2 כפות גדושות קורנפלור
- כף בפריקה אדומה או תבלין טוסקנה / תבלין קייגין / תבלין גריל - כל תבלין שיש לכם בבית ואתם אוהבים הולך
- כפית אבקת שום או שום גבישי
- כף אבקת בצל או אבקת מרק בצל (לא חובה)
- מלח
- כפית סוכר
- פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. חותכים את תפוחי האדמה לפלחים (יחד עם הקליפה) מבשלים את תפוחי האדמה במים חצי בישול - עד שהם רק מתחילים להתרכך.
2. מערבבים בקערה את כל שאר החומרים ללא השמן (רק תבלינים יבשים) עד לקבלת תערובת אחידה.
3. מניחים על תבנית אפייה ומכניסים לתנור לחום 220 מעלות כ-30 דק'.



לצפייה במתכון

קרואסון נקניקיה

מצרכים:

חבילת בצק עלים מצונן
חבילת נקניקיות עוף איכותיות
ממרח חרדל
קטשופ
ביצה ושומשום לעיטור

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. פותחים את הבצק וחותכים למשולשים ארוכים.
3. מעבירים את הקטשופ והחרדל לשקית זילוף (יותר נוח) ומזלפים מעל המשולשים מניחים את הנקניקיה ומגלגלים.
4. מניחים את המשולשים על תבנית אפייה מורחים ביצה, מקשטים בשומשום ומכניסים לתנור כ-30 דקות או עד הזהבה.



לצפייה במתכון

עוגיות 144

מצרכים לכ-12-15 עוגיות (תלוי בגודל):

1 ביצה

- 4 כפות גדושות ממרח שוקולד שאוהבים
- 4 כפות גדושות קמח לבן רגיל (אם רוצים יותר אווריריות - אפשר להוסיף קורט אבקת אפיה או קמח תופח)
- אפשרות לשדרוג: להוסיף לתוך העוגיה או מעל שברי שוקולד / שוקולד צ'יפס / שברי אגוזים מכל סוג שאוהבים וכדומה

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות (חום עליון תחתון/טורבו)
2. מערבבים את כל החומרים בקערה לעיסה אחידה. יוצקים בכפית עוגיות ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה.
3. כפית לכל עוגייה - במרווחים גדולים אחת מהשנייה (העוגיות מתפשטות).
4. אופים במשך 10 דקות עד שהעוגיות מתייצבות אבל עדיין רכות.
5. מוציאים מהתנור ומניחים להצטנן וכן, אפשר לזלול גם חם מהתנור.
6. רוצים עוגיות מדוגמות. בעזרת רינג מסובבים רינג או כוס סביב העוגיות בעודן חמות עד שהקצוות מתעגלות.



לצפייה במתכון

פסטה ברוטב רוזה בסיר אחד

מצרכים:

- חבילת פסטה לבישול מהיר
- 10 עגבניות שרי חצויות או 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 3 שיני שום פרוסות
- חצי כפית צ'ילי חריף - לפי הטעם
- 100 גרם רסק 100% עגבניות
- כוס שמנת מתוקה 250 מ"ל
- 2 כוסות חלב או מים רותחים
- עלי בזיליקום טריים
- מלח / פלפל שחור
- 100 גרם גבינת פרמזן מגורדת - לא לזוטר!

אופן ההכנה:

1. שופכים לתוך הסיר את כל המרכיבים: פסטה, שום, רסק עגבניות, צ'ילי, שמנת מתוקה, מים רותחים מוסיפים בזיליקום, מלח, פלפל ומערבבים.
2. מכסים ומבשלים 20 דקות על להבה גבוהה.
3. פותחים את הכיסוי ומערבבים.
4. לאחר שמרבית המים הצטמצמו והנודלס התרכך (אם צריך אפשר להוסיף עוד מים חמים ולבשל עוד), מנמיכים את הלהבה, מוסיפים את גבינת הפרמזן, מכסים ומבשלים עוד 5 דקות.



לצפייה במתכון

לחמניות פינוקים

מצרכים:

- 1 חב' לחמניות בסגנון אמריקה ארוכות
- 6 ביצים
- קופסת עגבניות שרי
- מוצרלה מגוררת
- בזיליקום

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הירקות תחילה.
2. מרדדים את הלחמניות, פורסים אותן, מניחים בתוך תבנית שקעים.
3. שוברים לתוך השקעים ביצה ומוסיפים תוספות שאוהבים.
4. מחממים תנור אפייה 200 מעלות טורבו ומכניסים את הלחמניות עד שמזהיבות.



לצפייה במתכון

ממרחים בדקה – ממרח חומוס סלק וטחינה

אופן ההכנה:

1. טוחנים במעבד מזון את כל המרכיבים.

מצרכים:

ממרח חומוס סלק וטחינה:

- 1 קופסת גרגירי חומוס להכנת חומוס
- 1 קופסת קוביות סלק
- 3 כפות טחינה גולמית
- מיץ לימון
- מלח / פלפל שחור
- מים קרים בהדרגה לפי הצורך

ממרח חלבה:

- 1/2 כוס סילאן
- 1/2 כוס טחינה
- ממרח קקאו
- 1/2 כוס סילאן
- 1/2 כוס טחינה
- קצת קקאו

ממרח קשיו:

- צרוור עלי בזיליקום
- חופן קשיו
- שמן זית



לצפייה במתכון

המבורגר וקטשופ ביתי קל להכנה

אופן ההכנה:

1. בקערה, מערבבים את הבשר יחד עם התבלינים עד לקבלת תערובת אחידה.
2. שוקלים קציצות ובעזרת רינג יוצרים קציצות בצורת המבורגר. אם אתם מרגישים שהמסה צמיגית מידי/דחוסה. אפשר להוסיף 1/3 כוס מים לתערובת הבשר.
3. בהכנת ההמבורגר, עדיף תמיד כמה שעות לפני. ואפשר גם לילה קודם. רצוי להשאיר את הבשר במקרר להתייצבות ללילה על מגש מכוסה עם ניילון נצמד. אפשר גם כמה שעות.
4. מוציאים את הבשר מהמקרר, חשוב להדק את הבשר בתוך הרינג וכך לא ישבר במהלך הצלייה.
5. על מחבת פסים מחוממת היטב או במנגל צולים את הקציצות היטב לפי מידת העשייה הרצויה מגישים על לחמנית המבורגר חמה עם תוספות ורטבים לצד צ'יפס.
6. לקטשופ - מעבירים את כל המרכיבים לקערה וטוחנים עם בלנדר מוט.

מצרכים:

- המבורגר:
- 1 חב' לחמניות המבורגר בסגנון אמריקה
 - 1.2 ק"ג בשר טחון (שמורכב מ-80% בקר + 20% שומן)
 - 2 כפיות מלח
 - פלפל שחור בנדיבות
 - 1 כף קטשופ
 - עגבניה, מלפפון חמוץ/טבעות בצל אדום/ביצת עין

קטשופ:

- 1 קופסאות עגבניות ליקופן חתוכות דק 100% טבעי
- 4 קופסאות רסק 100% עגבניות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית מלח
- 1 כף שמן זית
- 2 כפות מייפל



לצפייה במתכון

מעטפות פיצה דאבל גבינה קל להכנה

מצרכים:

חבילת בצק עלים מצונן
100 גרם גבינת צהובה בגוש - חתוכה לאצבעות דקות
מעל מפזרים רוטב פיצה איכותי
100 גרם גבינה צהובה או מוצרלה מגורדת
1 קופסאת שימורים של תירס
תוספות שאוהבים: זיתים / תירס / בצל /
עגבניות שרי חתוכות לפרוסות /

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מוציאים את הבצק עלים מהמקרר.
3. פותחים את הבצק על משטח העבודה ומחלקים לקוביות.
4. מניחים את אצבעות הגבינה בצורת ריבוע ומקפלים כמו גבינה.
5. מניחים מעל רוטב, מפזרים גבינות ותוספות.
6. מכניסים לתנור לאפייה כ-20 דקות או עד הזהבה.



לצפייה במתכון

בית לזית קל להכנה

מצרכים:

2.5 כוסות קמח (350 גרם) קמח לבן
שקית אבקת אפיה
כפית מלח
2 כפות חומץ
200 גרם חמאה רכה
100 גרם גבינה צהובה מגורדת - כל סוג שאוהבים
גביע שמנת חמוצה (200 מ"ל)

למילוי:

זיתים מגולענים

לעיטור:

שומשום

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מכניסים למיקסר את כל מרכיבי הבצק ומערבלים עד לקבלת בצק אחיד וחלק.
3. מקמחים את משטח העבודה ומשטחים את הבצק.
4. בעזרת סכין מחלקים את הבצק לקוביות שוות ומניחים על כל קובייה זית.
5. לוקחים כל קובייה של בצק ומגלגלים את הבצק סביב הזית.
6. מצפים בשומשום ומניחים על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפייה.
7. מכניסים לתנור לאפייה כ-20 דקות או עד הזהבה.
8. מצננים מעט ומגישים.



לצפייה במתכון

צ'יפס פסטה קל להכנה

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן. כשהפסטה מוכנה, מסננים אותה ממי הבישול ומעבירים לקערה.
2. מוסיפים את כל יתר החומרים ומערבבים. מפזרים על תבנית אפייה.
3. מחממים תנור ל-200 מעלות ואופים כרבע שעה או עד הזהבה.
4. מגישים חם, מומלץ לצד מטבלים.

מצרכים:

- 1 חבילת פסטה
- 3 כפות גבינת פרמזן
- כפית עשבי תיבול טריים
- מלח, פלפל שחור
- כף שמן



לצפייה במתכון

אצבעות דג

מצרכים:

- 500 גרם דג לבן ללא עור
- 1 בצל בינוני מקולף ומגורד
- חצי כוס קמח לבן
- 3 כפות שמן
- 2 שיני שום / חצי כפית שום גבישי
- מלח ופלפל

לציפוי:

- 2 ביצים
- 2 כפות מים
- מלח ופלפל
- פירורי לחם זהובים

אופן ההכנה:

1. מכניסים למעבד מזון את כל המצרכים מעבדים עד שמתקבלת בלילה אחידה.
2. מעבירים לשקית זילוף ומזלפים על נייר אפייה טבעות או בכל צורה אחרת שאוהבים.
3. מעבירים את הטבעות להקפאה לשעה עד התייצבות. (טיפ! אפשר להכין עם עוף טרי כמות גדולה ולהקפיא. לאחר שהטבעות קופאות אפשר להעביר מהמגש לשקית).
4. בקערה מערבבים את הביצים עם המים ומתבלים.
5. טובלים את הטבעות בביצה, מצפים בפירורי לחם.
6. אפשר גם להקפיא לאחר הציפוי ולטגן מתי שרוצים.
7. מחממים סיר עם שמן עמוק מטגנים את הטבעות עד הזהבה ומניחים מעל רשת.
8. לחלופין ניתן לאפות בתנור שחומם מראש על 200 מעלות.
9. מרססים בשמן ומכניסים לאפייה כ-20 דקות או עד הזהבה.



לצפייה במתכון

כדורי בשר עסיסיים ברוטב אפונה, גזר ותפו"א

מצרכים:

לקציצות:

200 גרם בשר בקר טרי טחון

300 גרם בשר פרגיות טרי טחון

1 בצל גדול מגורד או קצוץ דק

2 ביצים

1 תפו"א אדמה או קישוא מגורדים.

3 פרוסות לחם רטובות ומרוסקות או חצי כוס

פירורי לחם לא מתובלים

חופן פטרוזיליה / כוסברה קצוצה דק

מלח / פלפל שחור

לרוטב:

5 כפות שמן צמחי

1 בצל קצוץ דק

2 קופסאות שימורים של אפונה עדינה

2 גזרים חתוכים לקוביות

2 תפוחי אדמה מקולפים וחתוכים לקוביות

2-3 מקלות סלרי

6-8 שיני שום

כף גדושה בפריקה אדומה

100 גרם רסק 100% עגבניות

כף סילאן

מעט כמון (לא חובה)

3 כוסות מים (ייתכן ותצטרכו יותר בהמשך)

מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

1. בקערה, שמים את בשר הבקר והפרגית הטחון.

2. מוסיפים את יתר המצרכים ומערבבים עד לקבלת

תערובת אחידה.

3. מגלגלים לקציצות.

4. מחממים סיר עם שמן ומטגנים את הקציצות עד הזהבה.

מוסיפים את הבצל, השום, תפוחי האדמה והסלרי לאחר

שקצצנו ומטגנים עד הזהבה, מוסיפים את הפריקה

והרסק ומקפיצים מעט. מוסיפים תיבול ומאזנים עם סילאן,

מבשלים את הרוטב עד לרתיחה.

5. לאחר מכן מוסיפים את הקציצות, מורידים ללהבה

בינונית ומבשלים עוד כחצי שעה.

6. לאחר מכן מוסיפים את הקציצות, מורידים ללהבה

בינונית ומבשלים עוד כחצי שעה.

7. מגישים חם עם על אורז לבן ומלא מלא רוטב.



לצפייה במתכון

מנה בסיר אחד – מרק ירקות עם עוף מפורק

אופן ההכנה:

1. חותכים את הירקות. מחממים סיר עם שמן ומטגנים מעט את העוף יחד עם הבצל מוסיפים את שאר הירקות. מקפיצים דקה ושופכים פנימה את המים, תבלינים ומלח.
2. חשוב לתבל את המרק לפני הבישול בכדי שהירקות והעוף יספגו את המלח.
3. מביאים לרתיחה ומניחים את הלהבה.
4. מבשלים 40 דקות על להבה בינונית.
5. לאחר מכן, מוציאים את חלקי העוף מהמרק.
6. מפרקים ומפוררים.
7. מוסיפים את העוף המפורק למרק.
8. בעזרת מועך תפוחי אדמה מרסקים את הירקות בתוך הסיר.
9. מערבבים. בודקים תיבול ומגישים.

מצרכים:

- 2 כפות שמן זית
- 2-4 חזה עוף שלמים
- 1 בצל מקולף
- 2 תפוחי אדמה מקולפים
- 2 גזרים מקולפים
- כוס פירורי לחם
- חצי כרוב לבן
- בטטה גדולה מקולפת
- 3-4 מקלות סלרי (כולל העלים)
- 2 קישואים או זוקיני
- 2 כפות אבקת מרק איכותית / חוואיג למרק
- מלח / פלפל שחור



לצפייה במתכון

כדורי אנרגיה

מצרכים:

- כוס תמרים מגולענים-אפשר גם תמרים מוואקום
- 2 כוסות שיבולת שועל להכנה מהירה
- 3/4 כוס חמאת שקדים או חמאת אגוזים (אפשר גם טחינה גולמית)
- כוס אגוזים לבחירה: שקדים, אגוזי מלך, בוטנים וכו
- חצי כפית קינמון (לא חובה)
- לציפוי: קוקוס

אופן ההכנה:

1. טוחנים במעבד מזון עם להב פלדה את כל המרכיבים לתערובת אחידה.
2. מגלגלים לכדורים של כ-30 גרם כל אחד.
3. מצפים את הכדורים בקוקוס ומגישים.



◀ לצפייה במתכון

אורז אסייתי עם קוביות טופו בתיבול אסיאתי

אופן ההכנה:

1. חותכים את הטופו לקוביות, שמים שמן שומשום ושמן זית במחבת-מטגנים את הטופו. מוסיפים ג'ינג', שום וצ'ילי. מקפיצים הכל יחד, מוסיפים אורז.
2. מערבבים ומפזרים מעל בצל ירוק.
3. מעבירים לצלחת הגשה.
4. מפזרים מעל בצל ירוק.

מצרכים:

- חבילת טופו טבעי חתוך לקוביות
- 1 כפית שמן שומשום
 - 2 שיני שום כתושות
 - מעט צ'ילי חריף טרי קצוץ דק (לפי הטעם)
 - 1 סמ' ג'ינג'ר טרי מגורד
 - 4 כפות סויה
 - 1 כוס אפונה קפואה
 - 1 כוס אורז מבושל
 - 2-3 בצלים ירוקים



◀ לצפייה במתכון

פנקייק בריאות מ-3 מרכיבים

מצרכים:

- 1/3 כוס רסק תפוחי עץ
- 1 כוס שיבולת שועל טחונה
- 2 ביצים
- 1/2 כפית אבקת אפייה-לא חייב פירות להגשה
- לטיגון: מעט שמן או חמאה
- למילוי שמח: ממרח שקדים שאוהבים-לא חובה למלא להגשה: בננות טריות, פירות שאוהבים, סירופ מייפל

אופן ההכנה:

1. שמים את כל המרכיבים בקערה ומערבבים היטב עד שמתקבלת תערובת אחידה.
2. מחממים מחבת מוסיפים מעט שמן או חמאה.
3. מטגנים את הפנקייק עד הזהבה מ-2 הצדדים.
4. מגישים חם עם פירות שאוהבים, ים של מייפל או סירופ שוקולד או מה שבא לכם.



לצפייה במתכון

קציצות עדשים

מצרכים:

- 1 קופסת שימורים עדשים שחורות
- 1 בצל מקולף
- 2 תפוחי אדמה בינונים מקולפים
- 2 גזרים מקולפים
- חופן עשבי תיבול פטרוזיליה / כוסברה
- כוס פירורי לחם
- 2 ביצים
- תבלין קציצות/תבלין גריל
- מלח / פלפל שחור

להגשה:

שמנת חמוצה/יוגורט/טחינה

אופן ההכנה:

1. מסננים את העדשים השחורות מניחים במעבד מזון.
2. מקלפים את כל הירקות ומוסיפים למעבד וטוחנים. מגלגלים לקציצות בכל גודל שאוהבים.
3. אם מרגיש לכם שתערובת לא מתגבשת. אפשר להוסיף מעט פירורי לחם או לחלופין להכניס לשעה למקרר להתייצבות.
4. מחממים תנור ל-200 מעלות.
5. מתיזים ספריי שמן על נייר אפייה, מניחים את הקציצות ומתיזים שוב מעט שמן.
6. אופים כ-20 דקות או עד הזהבה.
7. מגישים לצד שמנת חמוצה/יוגורט טחינה זוללים כשהן חמות



◀ לצפייה במתכון

מאפינס שוקולד עם קצפת

מצרכים:

- 3 ביצים
- 100 גרם חמאה מומסת / נטורנה לפרווה
- כוס סוכר לבן
- כוס חלב
- כף חומץ
- גביע שמנת חמוצה (200 מ"ל)
- 2 כוסות קמח כוסמין (או רגיל עם כפית אבקת אפיה)
- 50 גרם קקאו
- קורט מלח
- תמצית וניל

לקרם:

- 250 מ"ל שמנת מתוקה קרה
- 2 כפות אבקת סוכר
- 2 כפות אינסטנט פודינג וניל
- תמצית וניל
- סוכריות צבעוניות לקישוט

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 מעלות (טורבו או תכנית למעלה למטה).
2. בקערה, ממיסים את החמאה בכמה פולסים קצרים במיקרוגל.
3. בקערה טורפים ביצים יחד עם סוכר, חמאה מומסת, שמנת, חלב וחומץ.
4. מוסיפים את הוניל, מלח, קמח וקקאו. ערבוב קצר עד לקבלת בלילה אחידה ומעבירים לתבניות מאפינס.
5. ממלאים כל תבנית ב-3/4 גובה.
6. אופים 20 דקות.
7. מצננים היטב ומקשטים בקצפת וסוכריות.



לצפייה במתכון

עוגיות בוהן קלות להכנה

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-160 מעלות.
2. במעבד מזון עם להב מתכת מעבדים קמח, אבקת סוכר וחמאה לתערובת פירורית. מוסיפים שמן ומעבדים בלחיצות קצרות (פולסים) רק עד לקבלת בצק אחיד.
3. מגלגלים את הבצק לכדורים בקוטר 3 ס"מ ומניחים באופן מרווח על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
4. נועצים את הבוהן במרכז כל כדור ליצירת גומה עמוקה, כמעט עד התחתית.
5. אופים 15-20 דקות, עד שהעוגיות מתחילות להזהיב (הן אמורות להישאר בהירות). מצננים.
6. ממלאים את הגומות בכל ממרח שאוהבים.

מצרכים:

- 400 גרם קמח לבן
- 100 גרם אבקת סוכר
- 200 גרם חמאה רכה
- 100 מ"ל שמן קנולה

למילוי:
ריבה / ממרח שוקולד



לצפייה במתכון

מקלות פסטה ופיצה

מצרכים:

- 1 חבילת פסטה פנה
 - 200 גרם גבינה צהובה/מוצרלה
 - תוספות שאוהבים: זיתים / פטריות /
 - תירס מהשדה/בצל וכו'
 - שיפודים
- לרוטב פיצה:
- חצי קופסת עגבניות ליקופן חתוכות דק
 - 1 כף גדושה רסק 100% עגבניות
 - שתי שיני שום כתושות
 - כפית סוכר
 - מעט מלח ופלפל שחור
 - מעט עלי אורגנו טריים או יבשים

אופן ההכנה:

1. ממלאים סיר במים, מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן, מסננים ומצננים.
2. מחממים תנור ל-200 מעלות.
3. מכינים את רוטב הפיצה: שמים בצלוחית את כל מרכיבי הרוטב ומערבבים.
4. משפדים פסטה ומניחים על תבנית אפייה.
5. מפזרים רוטב פיצה ומעל תוספות שאוהבים וגבינה מגוררת שאוהבים ומעבירים לתנור למספר דקות.



לצפייה במתכון

פשטידת תירס, גבינות וירקות

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור משולב מיקרו ל-180 מעלות.
2. מחממים חמאה במחבת, יוצקים לקערה ומוסיפים.
3. ביצים, שמנת, בצל, קמח, גבינות ותבלינים ומערבבים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
4. מעבירים לתבנית אפיה, מפזרים מעל פירורי לחם עם עשבי תיבול שיעניקו פריכות משגעת ואופים בתנור 45 דקות או עד הזהבה.

מצרכים:

- 30 גרם חמאה
- 1 בצל קלוף וקצוץ דק
- 2 קופסאות של גרגירי תירס מהשדה
- 3 ביצים
- 250 מ"ל שמנת מתוקה לבישול
- 100 גרם גבינת פרמזן מגורדת
- 100 גרם גבינת מוצרלה מגורדת
- חצי כוס קמח תופח
- מלח / פלפל שחור
- 3 כפות פירורי לחם + כפית עשבי תיבול טריים (טימין / ביטרוזליה)



לצפייה במתכון

שניצל תירס ביתי

מצרכים:

2 קופסאות שימורים תירס מהשדה

1 ביצה

כוס קמח לבן רגיל

300 גרם טופו

חצי כוס פירורי לחם

כפית מלח

1 כוס פירורי לחם

אופציונלי: כפית שום גבישי - או שן שום

כתושה + כפית א. מרק בצל משדרג פלאים

אפשר להוסיף לתערובת כף קטשופ, כפית

חרדל, או חצי כפית כורכום או אבקת מרק עוף

לציפוי:

2 ביצים

מעט מים

פירורי לחם זהובים עם שומשום

שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. למעבד מזון מניחים 2/3 מכמות התירס יחד עם הביצים, הקמח, פירורי הלחם המלח, השום והסוכר. מעבדים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
2. מוסיפים לתוך התערובת את שליש התירס שהשארתם בצד ומערבבים.
3. בעזרת ידיים רטובות או משומנות, מייצרים שניצלים מהתערובת.
4. טובלים בביצה ומצפים בפירורי לחם.
5. מעבדים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
6. מניחים על נייר אפייה טבעי ואופים בתנור שחומם מראש על 200 מעלות, כ-20 דקות או עד הזהבה.



◀ לצפייה במתכון

ספגטי עם נקניקיות בסיר אחד

מצרכים:

חבילת פסטה / ספגטי מכל סוג שאוהבים (500 גרם)
חבילת נקניקיות שאוהבים חתוכות לפרוסות דקות
עלי בזיליקום טריים (לא חובה)
סלסלת עגבניות שרי חתוכות (אפשר 2-3 גם
עגבניות רגילות חתוכות לקוביות)
בצל בגודל בינוני קצוץ דק
4 שיני שום פרוסות
צ'ילי יבש או טרי - אם אוהבים פיקנטיות
כף גדושה פסטו איכותי
2 כפות פפריקה מתוקה
1 בקבוק פסאטה
3 כפות שמן זית
מלח / פלפל שחור
ליטר מים (4 כוסות)

אופן ההכנה:

1. בסיר קוצצים בצל ושום ומטגנים. מוסיפים נקניקיות, תבלינים ושאר המרכיבים (למעט הפסטה), מוסיפים פסאטה, מים, פסטה ומביאים לרתיחה.
2. מנמיכים ללהבה בינונית וממשיכים לבשל 15-20 דקות או עד שהפסטה מתרככת.
3. אם צריך מוסיפים מעט מים תוך כדי הבישול.
4. כשהסיר מוכן מגישים חם.



לצפייה במתכון

נודלס עם עוף וירקות בסיר אחד

מצרכים:

- 4 יחידות נודלס - אטריות מסולסלות 200 גרם
- 300 גרם נתחי עוף חתוכים לקוביות קטנות (חזה עוף או פרגית עוף)
- 2 גזרים מקולפים, חתוכים לגפרורים דקים
- 1 בצל בינוני, מקולף וחתוך לרצועות דקות
- כוס תירס
- כוס אפונה ירוקה
- כף שמן שומשום
- רבע כוס סויה
- רבע כוס רוטב טריאקי
- כפית שום טרי כתוש
- כפית ג'ינג'ר טרי כתוש
- כוס מים רותחים

אופן ההכנה:

1. בסיר מניחים את כל המרכיבים ומערבבים, מוסיפים מים רותחים.
2. מכסים ומבשלים על להבה גבוהה עד שמגיע לרתיחה.
3. פותחים את המכסה, מערבבים שוב (על מנת להקל על הערבוב, גוזרים את הנודלס בעזרת מספרים).
4. מנמיכים ללהבה בינונית, מכסים ומבשלים במשך 10 דקות עד שהנודלס רכים ונתחי העוף מוכנים.
5. מכבים את הלהבה, מניחים לסיר לנוח על הכיריים 5 דקות על מנת לתת לנוזלים המיותרים להיספג.
6. כשהסיר מוכן מעבירים לצלחת הגשה, מעטרים בתוספות שאוהבים ומגישים חם.

להגשה:

בוטנים
כוסברה טריה
פלחי לימון