



# חוברת מתכונים של אבי לוי, מסימיליאנו, ונסה אביטן מתוך "מנצחים במטבח"



# מה בתפריט?

- 3 ..... חזה אווז בבלסמי ומנגו של מסימיליאנו
- 4 ..... פסטה פנה עם פסטו פיסטוק של מסימיליאנו
- 5 ..... קרוקט תפוחי אדמה של מסימיליאנו
- 6 ..... עגבניות ממולאות בטונה ואנשובי עם מיוז ביתי של מסימיליאנו
- 7 ..... עוף סקלופיני ביין לבן של מסימיליאנו
- 8 ..... מוצרלה אין קרוצ'ה של מסימיליאנו
- 9 ..... צלעות טלה מטוגנות של מסימיליאנו
- 10 ..... קוואטלי בפסטו אלה ג'נובה של מסימיליאנו
- 11 ..... ארוגולה גוואקאמולי ומקלות בצק פילו של מסימיליאנו
- 12 ..... גלידת מי זהר ופיסטוקים מקורמלים של ונסה אביטן
- 13 ..... פאי עוף לימון של סבתא שלי של ונסה אביטן
- 14 ..... מילפיי פילו של "רטטוי צלוי" וביצה עלומה של ונסה אביטן
- 15 ..... אננס פלמבה וקרם קוקוס של ונסה אביטן
- 16 ..... ספייסי פפרדלה וסינטה של ונסה אביטן
- 17 ..... גזרים מקורמלים במיץ תפוזים על קרם שעועית לבנה של ונסה אביטן
- 18 ..... מוס מנגו, נענע וליים של ונסה אביטן
- 19 ..... צלעות בקראסט עשבי תיבול ובצלצלי שאלוט של ונסה אביטן
- 20 ..... שכבות קריספי זוקיני עם פסטו של ונסה אביטן
- 21 ..... בולט אלג'יראי וכרוב צלוי של אבי לוי
- 22 ..... קרם אבוקדו ופסטו, ביצה קשה, זעתר ושמן זית של אבי לוי
- 23 ..... דג שלם בתנור קל להכנה על סלט מנגולד סלקא אלג'יראי של אבי לוי
- 24 ..... כבד קצוץ קל להכנה עם ריבת פירות יער ופיסטוק של אבי לוי
- 25 ..... פסטה בולונז קלה להכנה של אבי לוי
- 26 ..... עוגת סולת וסירופ לימון וקוקוס קלה להכנה של אבי לוי
- 27 ..... פסטייה עוף שקדים וזעפרן בפילו אפוי של אבי לוי
- 28 ..... סנדביץ' אלג'יראי בחלה של אבי לוי
- 29 ..... סלט טבולה מירקות ופירות העונה של אבי לוי





## חזה אווז בבלסמי ומנגו

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 2 יח' חזה ברווז לגזיאל
- 1 בצל לבן בינוני
- 2 שיני שום
- 1 כפית של טימין טרי
- 2 כפיות רוזמרין טרי
- 50 גרם חומץ בלסמי
- 20 גרם דבש
- 150 גרם ציר ירקות
- 2 מנגו חתוך לקוביות

#### אופן ההכנה:

1. מניחים את חזה הברווז על קרש חיתוך ובעזרת סכין עושים חתכים על העור.
2. מפזרים מלח ופלפל ומתחילים לצרוב על מחבת משני הצדדים.
3. החל מהצד עם העור ואז מוסיפים את הבצל הקצוץ, הרוזמרין, השמן והשום וממשיכים לבשל במשך 3 דקות.
4. מוסיפים את החומץ הבלסמי ונותנים להתאדות.
5. מוסיפים את ציר הירקות ומבשלים עוד 3 דקות.
6. מוציאים את חזה הברווז מהמחבת.
7. מוסיפים לבישול את הדבש וקוביות המנגו ונותנים לו להסמיק.
8. פורסים את החזה ומעצבים אותו עם ליד המנגו.



◀ לצפייה במתכון

## פסטה פנה עם פסטו פיסטוק

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 20 גרם פיסטוק קלוף
- 1/5 קליפת לימון
- 20 עלי בזיליקום
- 1/2 כוס שמן זית משק ג'האשן
- מלח ופלפל
- 300 גרם פסטה פנה דיפלומט
- 50 גרם פרמג'אנו רג'יאנו מגורר

#### אופן ההכנה:

1. בסיר גדול מביאים לרתיחה 2 ליטר מים עם 1/2 כפית מלח ומבשלים את הפסטה עד לדרגת אל דנטה.
2. בבלנדר שמים את הפיסטוק, קליפת הלימון, עלי הבזיליקום, שמן הזית המלח והפלפל.
3. מכינים פסטו ומוסיפים מים מבישול הפסטה במידת הצורך וטוחנים לממרח.
4. מעבירים לקערה ועוטפים בניילון נצמד, מעבירים למקרר.
5. מסננים את הפסטה מצלחותים: פסטה, רוטב פסטו ומעל פרמג'אנו רג'יאנו ומגישים חם.



◀ לצפייה במתכון

## קרוקט תפוחי אדמה

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 500 גר' תפוחי אדמה
- 100 גר' גבינת קשקבל מגוררת
- 80 גר' פירורי לחם
- 60 גר' פרמג'אנו רג'יאנו מגוררת
- 2 ביצים
- מלח
- פלפל שחור
- פטרזיליה טרייה קצוצה
- שמן לטיגון

#### אופן ההכנה:

1. מניחים את תפוחי האדמה בסיר עם מים קרים, מביאים לרתיחה ומבשלים 30-40 דקות בהתאם לגודל תפוחי האדמה. להכין מראש.
2. כאשר מתרככים מקלפים את תפוחי האדמה ומועכים בקערה בעזרת מזלג.
3. מוסיפים ביצים, מלח, פלפל, פטרזיליה, הגבינות ופירורי הלחם ומערבבים היטב.
4. מערבבים את המיונז עם ביצים מבושלות קצוצות, אנשובי קצוץ, צלפים קצוצים, טימין קצוץ, מלח, פלפל וטונה מפוררת, למלא את העגבניות ולכסות בפרוסת העגבנייה.
5. מתחילים להכין כדורים בגודל של ביצה ומועכים מעט.
6. את הגבינות להעביר לשקיות זיפר סליידר סנו.
7. במחבת גדולה מחממים מעט שמן ומתחילים לצרוב בשני הצדדים.
8. מעבירים לרשת טיגון ומגישים חם.



לצפייה במתכון

## עגבניות ממולאות בטונה ואנשובי עם מיונז ביתי

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 4 עגבניות בגודל בינוני
- 150 גרם טונה בשמן
- 2 ביצים בינוניות
- 1 כף צלפים במלח
- 10 גרם מילוי אנשובי
- טימין טרי
- מלח ופלפל

#### למיונז:

- 2 חלמונים בטמפרטורת החדר
- 3 גרם חומץ יין לבן
- 25 מ"ל מיץ לימון
- 250 מ"ל שמן סויה
- מלח ופלפל

#### אופן ההכנה:

1. חותכים את העגבנייה מלמעלה ומרוקנים בעזרת כף ואז מפזרים מעט מלח ושומרים אותן הפוכות.
2. מתחילים להקציף במיקסר את החלמון, מוסיפים מלח ופלפל ואז מוסיפים את החומץ.
3. מתחילים להוסיף תוך כדי הקצפה של השמן לאט לאט עד שמגיע למרקם קרמי ואז מוסיפים את מיץ הלימון.
4. מערבבים את המיונז עם ביצים מבושלות קצוצות, אנשובי קצוץ, צלפים קצוצים, טימין קצוץ, מלח, פלפל וטונה מפוררת, למלא את העגבניות ולכסות בפרוסת העגבנייה



לצפייה במתכון

## עוף סקלופיני בין לבן

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 6 יח' חזה עוף פרוס דק לגזיאל
- 200 גר' קמח
- מלח
- אבקת פלפל שחור
- 1/2 כוס יין לבן יבש
- 4 כפות שמן זית משק ג'האשן
- 1 כפית פטרוזיליה טרייה קצוצה
- 1 כף צלפים

#### אופן ההכנה:

1. בעזרת פטיש שניצלים מרככים את העוף ואז מייבשים אותו ברב מגבת ג'מבו סנו ומוסיפים מלח ופלפל. את העוף שנשאר עוטפים בניילון נצמד ולמקרר.
2. מקמחים את העוף משני הצדדים בצלחת שטוחה.
3. במחבת מוסיפים את השמן זית ומחממים אותו ואז מבשלים את העוף משני הצדדים.
4. מוסיפים את היין והצלפים ומצמצמים עד לקבלת רוטב סמיך, מוסיפים מלח ופטרוזיליה טרייה ומגישים.



◀ לצפייה במתכון

## מוצרלה אין קרוצ'ה

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 12 פרוסות לחם (600 גר')
- 500 גרם מוצרלה יבשה
- 100 גרם קמח
- מלח פלפל
- 1 ליטר שמן לטיגון
- 5 ביצים
- 300 גרם פירורי לחם
- 30 גרם פאנקו
- 2 שיני שום
- שמן זית
- פלפל חריף
- 500 גרם עגבניות פולפה דיפלומט
- בזיליקום טרי

#### אופן ההכנה:

1. בסיר מגנוס מוסיפים 2 כפות שמן זית עם השום והפלפל החריף ומחממים אותו לכמה דקות, מוסיפים את העגבניות פולפה וחצי כוס המים ומבשלים על להבה נמוכה במשך 10 דקות. דקה לפני שמכבים את הלהבה מוסיפים את הבזיליקום והמלח.
2. פורסים את המוצרלה ומייבשים אותה היטב בעזרת רב מגבת ג'מבו סנו.
3. מניחים כל פרוסת מוצרלה בין 2 פרוסות לחם ומפעילים לחץ.
4. מכסים בקמח, ולהעביר לתוך קערת הביצים ואז לתוך פירורי הלחם ושוב לחזור על כל אחת מהן, תחילה בביצים ולאחר מכן בפנקו.
5. מעבירים למקרר ל-30 דקות.
6. מחממים את השמן ומטגנים כל אחד מהם אחד אחד.
7. מוציאים אותם ומניחים על נייר סופג כדי לייבש אותם מהשמן.
8. מגישים עם רוטב העגבניות.



לצפייה במתכון

## צלעות טלה מטוגנות

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 8 יח' צלעות טלה עם עצם לגזיאל
- 500 גרם פירורי לחם
- 2 ביצים
- 200 גרם קמח
- מלח ופלפל
- שמן לטיגון
- 8 תפוחי אדמה קטנים מבושלים מראש
- 50 גרם שמן
- מיץ מלימון אחד
- קורט אורגנו
- קמצוץ טיים
- קורט רוזמרין

#### אופן ההכנה:

1. על קרש חיתוך עטוף בניילון נצמד סנו מניחים מעל ניילון נצמד ודופקים אותן עד שהן נהיות דקות.
2. מצפים אותן בקמח לאחר מכן טובלים אותן בביצים ואז בפירורי הלחם.
3. מחממים את שמן הטיגון במחבת גדולה ומטגנים את הצלעות לפני ההגשה מניחים על רשת טיגון.
4. עוברים לתפוחי האדמה: מניחים אותם על מגש תנור עם נייר אפייה ומברישים אותם בתערובת העשויה מהשמן, לימון ועשבי התיבול, מוסיפים מלח ופלפל ואופים בתנור על חום 200 מעלות למשך 35 דקות.
5. מגישים עם צלעות הטלה.



לצפייה במתכון

## קוואטלי בפסטו אלה ג'נובה

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 300 גרם סולת דקה
- 130 גרם מים חמימים
- 2 כפות שמן זית
- 300 גר' פסטו דיפלומוט
- 2 תפוחי אדמה בינוניים קלופים מראש (20 יח')
- שעועית ירוקה
- 100 גרם פרמזן מגורר
- 50 גרם צנוברים קלויים מראש

#### אופן ההכנה:

1. שמים במיקסר את הסולת, המים, השמן וקורט מלח ומכינים את הבצק.
2. מוציאים את הבצק מהמיקסר וממשיכים ללוש את הבצק בעזרת הידיים.
3. נותנים לבצק לנוח מכוסה בכיסוי ניילון עם גומי סנו למשך 30 דקות.
4. אופים אותם בתנור שחומם ל-190 מעלות.
5. בסיר עם מים רותחים ומלח, מבשלים את תפוחי האדמה חתוכים לקוביות סנטימטר אחד במשך 5 דקות.
6. טובלים אותם במי קרים עם קרח עד שהם מתקררים, ואז מסננים.
7. בצעו את אותו הליך עם השעועית הירוקה חתוכה לאורכים של 3 ס"מ.
8. חוזרים לפסטה: וחותכים את הבצק לצורה הרצויה.
9. מבשלים את הפסטה במי מלח ואז מקפיצים במחבת עם הפסטו שחומם טרי, תפוחי האדמה והשעועית הירוקה, ואז מוסיפים את הפרמזן והצנוברים.



לצפייה במתכון

## ארוגולה גוואקאמולי ומקלות בצק פילו

### של מסימיליאנו

#### מצרכים:

- 300 גרם עלי ארוגולה טריים
- 100 פרמג'אנו רג'יאנו מגורר
- 100 פקורינו יבש מגורר
- 150 גרם שמן זית
- 1 שן שום
- 100 גרם צנוברים
- מלח ופלפל
- 800 גרם בצק פילו מעדנות
- פתיתי פלפל חריפים
- 2 כפות שמן זית משק ג'האשן
- 50 גרם גרנה פדנו מגוררת

#### אופן ההכנה:

1. מניחים את בצק הפילו על משטח ובעזרת חותכן יוצרים פסים של 2 ס"מ על 12 ס"מ.
2. מניחים אותם על תבנית אפייה בעזרת נייר אפייה סנו תוך שמירה על מרחק של 1 ס"מ ביניהם.
3. מורחים אותם בשמן ומפזרים עליהם את פתיתי הגרנה פדנו ופלפל חריף.
4. אופים אותם בתנור שחומם ל-190 מעלות.
5. במעבד מזון מניחים את הארוגולה, הפרמג'אנו, הפקורינו, שמן הזית הצנוברים, השום, המלח והפלפל ומכינים רוטב טבילה במרקם סמיך.
6. השתמשו במקלות הבצק פריך להגשה.



לצפייה במתכון

## גלידת מי זהר ופיסטוקים מקורמלים

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 6 חלמונים
- 250 מ"ל שמנת להקצפה (פרווה)
- 15 מ"ל מי זהר
- 50 גרם פיסטוקים
- 3 כפות דבש
- 1 תפוז
- 1 תרמיל וניל
- 40 גר' סוכר

#### אופן ההכנה:

1. מתחילים בהקצפה של החלמונים והדבש במיקסר למשך 10 דקות.
2. אחר כך מקציפים את השמנת (חשוב מאוד שתהיה קרה) עם 10 מ"ל של מי זהר וגרידה של 1/3 תפוז.
3. מפלטים את כל הפילה של התפוז ומתבלים עם המקל וניל (לאחר שפתחנו אותו) ו-5 מ"ל של מי זהר.
4. במחבת צולים את הפיסטוקים ואז מוסיפים את הסוכר לקבלת קרמל יוצקים את הפיסטוקים המקורמלים על נייר אפייה להתקררות.
5. לאחר מכן מערבבים בעדינות את השמנת + החלמונים + הפיסטוקים (שמים כמה פיסטוקים בצד לקישוט).
6. מעבירים לקערה, עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקפיא למשך 4 עד 6 שעות.
7. מגישים את הגלידה עם פיסטוקים מקורמלים וסלט תפוזים.



לצפייה במתכון

## פאי עוף לימון של סבתא שלי

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 3 פרגיות ללא עצמות וללא עור
- 200 גרם קמח
- 35 מ"ל שמן
- 90 מ"ל מים
- כורכום
- אבקת צ'ילי
- 1 כרישה
- 1 גבעול סלרי
- 2 שיני שום
- 1 בצל
- 1 לימון
- 1/2 צרור כוסברה
- מלח
- פלפל
- קופסת זיתים ירוקים גדולים מגולענים

#### אופן ההכנה:

1. בצק: בקערה שמים את הקמח, ואז באמצע את השמן, קורט כורכום, קורט צ'ילי, קורט מלח ולאט לאט נלוש תוך כדי הוספת מים פושרים.
2. מרדדים את הבצק לעובי של 2 מ"מ ומניחים אותו בתבנית פאי בקוטר 20 ס"מ.
3. מכניסים לתנור אפייה ל-25 דקות ב-170 מעלות.
4. הפרגית: בסיר מטגנים 1/2 בצל חתוך לקוביות, 2 שיני שום כתושות, כורכום ומבשלים כ-4/5 דקות.
5. מוסיפים את הפרגית עם מלח ופלפל ואז את גבעול סלרי חתוך דק.
6. מוסיפים את המיץ של 1 לימון ו-1/2 לימון חתוך לפרוסות דקות
7. שמים את הכוסברה קצוצה 1/20 כוס מים ונותנים לזה להתבשל במשך 20/30 דקות.
8. מקפיצים את הזיתים במחבת עם כורכום וכוסברה קצוצה במשך 5/7 דקות.
8. קרם סלרי: מקלפים את ראש הסלרי, חותכים אותו לקוביות ובסיר מטגנים בשמן עם 1/2 בצל מלח ופלפל ואז מוסיפים מים ומבשלים כ-15 דקות.
9. שמים הכל בבלנדר וטוחנים עד לקבלת קרם.
10. הגשה: מוציאים את הפאי מהתנור, מורחים את קרם הסלרי, מעל את הפרגית עם הלימונים ומעט רוטב ומעל מכסים בזיתים.



לצפייה במתכון

## מילפיי פילו של "רטטוי צלוי" וביצה עלומה

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 4 דפי פילו
- 2 קופסאות עגבניות מרוסקות
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 חציל
- 1 זוקיני
- 1 פלפל שושקה אדום
- 1 פלפל צהוב
- 1 צ'ילי ירוק
- 1 בצל
- 6 שיני שום
- 1 ענף טימין
- 1 עלה דפנה
- שמן זית
- 100 מ"ל חומץ לבן
- 2 כפות דבש
- 1 כפית אורגנו מיובש
- 1 קורט אבקת צ'ילי
- מלח
- פלפל
- 4 ביצים
- פטרזיליה

#### אופן ההכנה:

1. רטטוי צלוי: חותכים את החציל והזוקיני לקוביות, את הפלפלים והבצל לרצועות, את השום והצ'ילי לטבעות ומתבלים במלח, פלפל, אורגנו, דבש ושמן זית.
2. מערבבים היטב מניחים על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה, ומכניסים לתנור ל-15 דק' בחום של 200 מעלות טורבו + גריל ו-30 דק' ב-180 מעלות טורבו בלבד (מערבבים מדי פעם).
3. רוטב עגבניות ו-וודקה: במחבת מטגנים את השום ומוסיפים אבקת צ'ילי, רסק עגבניות ושמן זית.
4. לאחר 2-3 דקות מוסיפים את קופסת העגבניות המרוסקות עם מלח, פלפל, ענף טימין ועלה דפנה ומוסיפים את הוודקה (לא על האש).
5. מבשלים על אש נמוכה במשך 10 דקות.
6. טוחנים הכל בבלנדר מוט.
7. מילפיי פילו: מניחים 2 דפי פילו ומברישים שמן זית בין הדפים ואז חותכים עיגולים בעזרת כוס.
8. בתבנית של התנור שמים נייר אפייה טבעי ומסדרים את עיגולי הפילו ומניחים עוד נייר אפייה מעל ושוב תבנית של תנור (כדי שיהיה משקל על הפילו).
9. אופים בתנור 7-8 דקות בחום של 170 מעלות טורבו.
10. ביצה עלומה: במי מלח רותחים מוסיפים 2 כפות חומץ ואז מערבבים ליצירת מערבולת עם כף וזורקים פנימה ביצה, מבשלים כ-3 דקות.
11. הרכבה: לאחר מכן ניקח עיגול פילו עליו נשים מעט רטטוי, רוטב, עיגול נוסף של פילו וחוזרים על הפעולה מעל שמים את הביצה עם מלח ופטרזיליה ורוטב מסביב.



לצפייה במתכון

## אננס פלמבה וקרם קוקוס

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 1 אננס
- 3 כפות דבש
- 1 תרמיל וניל
- 30 מ"ל רום
- 1 שמנת צמחית להקצפה 200 מ"ל
- 1 סוכר וניל
- 30 גרם קוקוס קלוי
- 4 עלי נענע

#### אופן ההכנה:

1. מתחילים עם הכנסת קערת המיקסר והמנת למקפיא ל-10 דק'.
2. בינתיים, מקלפים את האננס וחותכים אותו לפרוסות עגולות ויפות.
3. במחבת יוצקים את הדבש, תרמיל וניל ופתוח ופרוסות האננס.
4. מבשלים כ-5 דקות, הופכים אותם, ואז יוצקים את הרום ומדליקים ("פלמבי").
5. מוציאים את הקערה מהמקפיא ומקציפים במיקסר את השמנת, מוסיפים את הסוכר וניל ואת הקוקוס הקלוי.
6. מגישים את האננס עם הרוטב, הקצפת וכמה עלים נענע.



לצפייה במתכון

## ספייסי פפרדלה וסינטה

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 1 חבילת פסטה פפרדלה
- 400 גרם סינטה
- 1 צרור כוסברה
- 100 גרם שקדים פרוסים
- 3 לימונים
- 4 שיני שום
- 1 צ'ילי טרי
- שמן זית
- מלח
- פלפל

#### אופן ההכנה:

1. ממלאים סיר במים מוסיפים מלח ומבשלים את הפסטה במשך 5 דקות/לפי הוראות יצרן.
2. למחבת מוסיפים שמן זית ומטגנים שיני שום פרוסות, מוסיפים את הצ'ילי הפרוס ואבקת צ'ילי, מלח פלפל, גרידה ומיץ של 2 לימונים ומבשלים כמה דקות.
3. חותכים את הסינטה לרצועות ומקפצים בסוּטאז במשך 2 דקות.
4. יוצקים לסיר את הפפרדלה עם מצקת אחת גדולה של מי בישול, מוסיפים את הכוסברה קצוצה והמלח, מבשלים עוד 2 דקות.
5. מגישים את הפסטה על צלחת עם גרידת לימון ושקדים קלויים.



לצפייה במתכון

## גזרים מקורמלים במיץ תפוזים על קרם שעועית לבנה

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 6 גזרים קטנים
- שמן זית
- 6 שיני שום עם הקליפה
- 1 שאלוט
- 1/2 צרור כוסברה
- 1 ענף רוזמרין
- 1 תפוז
- 1 קופסת שימורים שעועית לבנה
- 2 כפות סילאן
- 1 כוס יין לבן
- חופן אגוזים קלויים (מה שאוהבים)
- מלח
- פלפל
- אבקת צ'ילי

#### אופן ההכנה:

1. מקלפים 6 גזרים ומקפיצים 5 דקות במחבת עם שמן זית ו-3 שיני שום שלמות עם הקליפה.
2. מוסיפים את הסילאן, הרוזמרין ומיץ תפוזים.
3. מנמיכים את האש ומכסים את המחבת בנייר אפייה טבעי עם חור באמצע, מבשלים כ-15/10 דקות.
4. בסיר נוסף מקפיצים שאלוט חתוך עם 3 שיני שום כתושות, מוסיפים שעועית לבנה, מלח פלפל וצ'ילי.
5. מזגגים עם כוס יין לבן והפטרזזיליה ומבשלים כ-10 דק'.
6. בסיום הבישול מעבירים את השעועית לבלנדר וטוחנים עד לקבלת קרם.
7. מניחים את קרם השעועית על צלחת, מעל את הגזרים והאגוזים קלויים.



◀ לצפייה במתכון

## מוס מנגו, נענע וליים

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 2 מנגו
- 2 ליים
- 2 חלבוני ביצה
- 30 גרם סוכר
- 1 סוכר וניל
- 1/2 כפית תמצית וניל
- 100 מ"ל שמנת להקצפה
- 5 עלי נענע

#### אופן ההכנה:

1. מקלפים את המנגו, שמים בצד 1/2 מנגו ואת השאר חותכים לקוביות.
2. שמים את קוביות המנגו בבלנדר עם מיץ מ-1 ליים, השמנת וסוכר וניל וטוחנים למחית חלקה.
3. לאחר מכן מקציפים באמצעות מיקסר 2 חלבונים עם 30 גרם סוכר ו-1/2 כפית תמצית וניל.
4. מערבבים את החלבונים יחד עם מחית המנגו ויוצקים לכוסות הגשה.
5. מניחים לקירור במקרר למשך שעתיים לפחות.
6. לאחר מכן מוסיפים את 1/2 מנגו חתוך בקוביות קטנות עם נענע קצוצה וגרידת של 1 ליים ומגישים.



לצפייה במתכון

## צלעות בקראסט עשבי תיבול ובצלצלי שאלוט

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- קרה צלעות טלה (8 צלעות)
- 1/3 צרור פטרוזיליה
- 1/3 צרור עירית
- 10 גרם אורגנו טרי
- 2 ענפי טימין טרי
- 3 כפות חרדל
- 20 גרם מים
- 2 שיני שום
- 1 ראש שום שלם
- 4 בצל שאלוט
- מלח, פלפל
- שמן זית
- צ'ילי גרוס
- 100 גרם קרוטונים

#### אופן ההכנה:

1. מתחילים בלפזר מלח פלפל ושמן זית על הצלעות ואז להעביר אותן לתבנית אפייה.
2. מורחים את הצלעות בחרדל.
3. במקביל, טוחנים במעבד מזון את עשבי התיבול (למעט 1 ענף טימין ששמים בצד) עם מלח וצ'ילי וקרוטונים, ושופכים את הקראסט עשבים על הצלעות.
4. מוסיפים מסביב את בצלצלי שאלוט וראש שום חתוך ל-2, ענף טימין ומלח.
5. מכניסים את הצלעות לתנור אפייה וצולים 20 עד 30 דקות, תלוי במידת העשייה הרצויה.



לצפייה במתכון

## שכבות קריספי זוקיני עם פסטו

### של ונסה אביטן

#### מצרכים:

- 4 כפות גדושות של פסטו
- 4 זוקיני
- 2 חלבונים
- 100 גרם קמח
- מלח, פלפל
- שמן קנולה לטיגון

#### אופן ההכנה:

1. פורסים את הזוקיני לטבעות. מפזרים מלח ופלפל על הטבעות מכל הצדדים ומלגלגלים אותם בקמח.
2. בקערה לטרוף את החלבונים עם מלח. להוסיף את החלבונים לקערה של טבעות הזוקיני ולעטוף אותם היטב.
3. מטגנים את הטבעות במחבת עם שמן עמוק למשך כ-1 עד 2 דקות. מפזרים מעל מלח גס וגרידת לימון.
4. על צלחת הגשה מניחים בצורת שכבות: זוקיני, פסטו וזוקיני ובתיאבון.



◀ לצפייה במתכון

## בולט אלג'יראי וכרוב צלוי

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- 250 גרם בשר מספר 2 טחון
- 150 גרם אורז לבן מבושל
- 2 בצל לבן יבש קצוץ
- צרור פטרוזיליה קצוצה
- 4 שיני שום כתושות
- 2 כוסות סולת
- 3 ביצים רכות
- שמן סויה לטיגון
- 1 ראש כרוב לבן
- עלים שלמים של פטרוזיליה
- שמן זית
- מלח, פלפל גס, כורכום, פפריקה,
- כמון ואגוז מוסקט

#### אופן ההכנה:

1. את הבשר פותחים בקערה עם האורז המבושל.
2. את הבצל הקצוץ מתחילים לטגן במעט שמן זית עד לשקיפות מוסיפים שום כתוש מלח, פלפל, כמון, מוסקט, פפריקה מתוקה ומוציאים מצננים ומעבירים לקערה עם הבשר והאורז.
3. מוסיפים פנימה פטרוזיליה קצוצה, מערבבים היטב ומכינים קציצות כדורים בגודל של 40 גרם בערך.
4. מצפים בביצה ולאחר מכן בסולת ומטגנים בשמן עמוק.
5. את הכרוב חותכים לסטייקים מניחים על תבנית אפיה ומתבלים במלח, פלפל, שמן זית, פפריקה מתוקה וכורכום וצולים בחום גבוה בתנור.
6. להגשה: מניחים סטייק כרוב צלוי על צלחת ומעל מניחים 2 כדורי בשר מצופים ועלה שלם של פטרוזיליה.



◀ לצפייה במתכון

## קרם אבוקדו ופסטו ביצה קשה, זעתר, ושמן זית

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- 2 אבוקדו רכים ואיכותי
- 1 שן של שום
- 1 כף גדושה של ממרח פסטו
- 2 לימונים סחוטים
- עלי כוסברה
- צרור פטרוזיליה
- 2 ביצים קשות
- זעתר יבש או טרי
- שמן זית
- מלפפון חמוץ קורנישו
- מלח גס
- פלפל גס
- 2 גבעולים של בצל ירוק
- גבעול אחד של סלרי
- גרידה מלימון אחד

#### אופן ההכנה:

1. את האבוקדו קולפים ומכניסים את תוכנם לתוך מעבד מזון, מכניסים פנימה שן שום אחת ואת כל עשבי התיבול הטריים, לימון סחוט, מלח ופלפל, גרידה מלימון אחד.
2. טוחנים הכול לקרם חלק לגמרי ומעבירים לקערה.
3. מוסיפים כף אחת של פסטו, מערבבים הכול היטב.
4. מסדרים בצלחת הגשה קרם אבוקדו, מפזרים מעט זעתר יבש או טרי מלמעלה, שמן זית, ביצה קשה חתוכה לרבעים ומלפפון קורנישו חתוך.



לצפייה במתכון

## דג שלם בתנור קל להכנה על סלט מנגולד סלקא אלג'יראי

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- דג שלם טרי על העצם (אינטיאס או פורל)
- 8 שיני שום שלמות
- 2 לימונים טריים
- 10 עגבניות שרי
- 2 עגבניות בינוניות
- פלפל צ'ילי חריף
- 2 פלפל שושקה
- שמן זית
- מלח גס
- פלפל גרוס
- 2 חבילות מנגולד
- סיר מים רותחים
- 2 שיני שום כתושות
- פפריקה מתוקה
- מלח
- כמון
- כורכום
- מיץ לימון משני לימונים

#### אופן ההכנה:

1. להכנת הדג: על תבנית אפייה מניחים את הדג השלם ומורחים בשמן זית, מלח, ושיני שום שלמות חורצים בסיים בדג לאורך ולרוחב שהרוטב יחלחל פנימה.
2. מפזרים עגבניות שרי חצויות, קוביות של עגבניה, לימונים ופלפלים.
3. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך 30 דקות מכל צד.
4. להכנת הסלט סלקא אלג'יראי: חותכים את המנגולד גס ומכניסים לסיר מים חמים למשך 4 דקות ומעבירים לקערה עם מי קרח.
5. לרוטב שום: למחבת חמה עם שמן זית מוסיפים שום כתוש, מכניסים את הפפריקה, מעט כורכום, מלח ופלפל מעט לימון שחוט ומנגולד חתוך ומבשלים 2-3 דק'.
6. על צלחת הגשה מניחים את הסלט, על הסלט מניחים את הדג השלם שיצא מצלייה בתנור ועוד מעט מהסלט מנגולד החם.



לצפייה במתכון

## כבד קצוץ קל להכנה עם ריבת פירות יער ופיסטוק

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- 250 גרם כבד עוף צלוי
- 2 בצלים גדולים רצועות
- שמן חמניות או סויה
- תבלינים: מלח, פלפל כמון
- 1 שקית של פירות יער קפואים מעורבב
- חצי בקבוק יין חצי יבש לבישול
- 5 מקלות קינמון
- 2.5 כוסות סוכר לבן
- פיסטוק מפורר
- עלי חסה ערבית
- עלי חסר קיסר
- 2 לימונים
- שמן זית
- מלפפון חמוץ קורנישו
- 2 ביצים קשות

#### אופן ההכנה:

1. את הכבד צולים בתנור ברשת לצלייה.
2. במחבת נפרדת מחממים את השמן היטב וזורקים פנימה רצועות של הבצל ומטגנים עד להזהבה יפה ומוציאים ישירות אל הכבד הצלוי.
3. מעבירים למעבד מזון, מוסיפים 1 ביצה קשה מלח פלפל ומעט כמון וטוחנים.
4. מצננים את פירות היער מכניסים לסיר קטן, מוסיפים את היין והסוכר, ומקלות הקינמון ומבשלים עד להגעה של טמפרטורה של 106 מעלות.
5. לוקחים עלי חסה ומתבלים במעט לימון ושמן זית ומעט מלח ומסדרים על צלחת, מניחים מלמעלה מעט מהכבד שעליו מפזרים מעט פיסטוק, ומעל הכל ריבה, וביצה קשה לקישוט ומלפפון חמוץ.



◀ לצפייה במתכון

## פסטה בולונז קלה להכנה

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- 500 גרם בשר טחון מספר 2
- 1 שפופרת של רסק עגבניות
- 1 בצל גדול קצוץ
- 2 שיני שום כתושות
- שמן זית
- מלח, פלפל, תערובת קציצות
- צנובר קלוי
- 1 פסטה ריצ'יולי
- 3-4 עגבניות אדומות יפות
- 4-5 שיני שום חצויות
- מלח בפריקה, פלפל, תבלין לסלט, כמון

#### אופן ההכנה:

1. סיר 1: מתחילים עם הפסטה, ממלאים סיר מים ומביאים לרתיחה ולפני זה מכניסים כפית של מלח דק לרתיחה חזקה יותר.
2. סיר 2: עוברים לבשר הטחון, מטגנים את הבצל ומוסיפים את השום הכתוש עד להזהבה, מוסיפים את הבשר לצלייה חזקה ומתבלים ברסק עגבניות, מלח, פלפל ותערובת לקציצות.
3. סיר 3: מטגנים במעט שמן זית את השום הפרוס עד להזהבה, מוסיפים רבעים של עגבניות, רסק עגבניות, מלח, פפריקה, פלפל, ותבלין לסלט, ומבשלים את הרוטב 12 דקות במכסה סגור.
4. כשהפסטה מוכנה מעבירים למסננת ומזלפים מעט שמן זית.
5. מסדרים על צלחת הגשה מעט מהפסטה, מעט מהבשר על הפסטה, מעל הכל צנובר קלוי.



לצפייה במתכון

## עוגת סולת וסירופ לימון וקוקוס קלה להכנה

### של אבי לוי

#### מצרכים:

לעוגה:

5 ביצים

1 כוס שמן

1 כוס תפוזים טרי

1 כוס קוקוס

1 כוס קמח

1 כוס סולת

20 גרם אבקת אפייה

עלי נענע טריים

ספריי שמן

#### לסירופ:

1 כוס סוכר

2 כוסות מים

רבע כוס לימון

קוקוס להגשה

#### אופן ההכנה:

1. הכנת העוגה: בקערה מערבבים את כל המצרכים היבשים.
2. אל תוך מיקסר עם וו לישה מכניסים את כל הנוזלים לתוכו ומתחילים לערבב במהירות גבוהה עד לקבלת מסה אחידה.
3. מוסיפים למסה את המצרכים היבשים ומערבבים.
4. כשסיימנו לאחד את כל המצרכים ממשיכים בהפעלה עד שמקבלים תערובת חלקה ואחידה של העוגה.
5. מרססים היטב תבנית שבה נכניס את התערובת ונמזוג שלושת רבעים מהמסה אל תוך התבנית.
6. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.
7. למשך 25 דקות עד 35 דקות תלוי בגודל התבנית ובדקים עם קיסם האם העוגה מוכנה.
8. אופן הכנת הסירופ: מעלים את הסוכר והמים לרתיחה ומוסיפים את הלימון הסחוט מבשלים 5 דקות ומורידים מהאש
9. שופכים את הסירופ כשהוא חם והעוגה חמה עליה ומפזרים מלמעלה קוקוס.
10. פורסים חתיכה ומכינים תה נענע מרוקאי אסלי פרוסת עוגה וקישוט של נענע.



לצפייה במתכון

# פסטייה עוף שקדים וזעפרן בפילו אפוי

## של אבי לוי

### מצרכים:

- 2 נתחים של פרגית קצרה
- 2 בצלים גדולים
- 2 מקלות קינמון
- שמן זית
- מעט זעפרן
- 200 גרם שקדים מולבנים קלופים
- 100 גרם דבש איכותי
- מלח
- פלפל שחור
- עלי נענע לקישוט הצלחת
- אבקת סוכר
- אגוז מוסקט
- כמון
- כורכום
- קינמון טחון
- תבלין שווארמה
- כפית מי זהר
- עלי בצק פילו
- שומשום

### אופן ההכנה:

1. את נתחי הפרגית צולים במחבת או בתנור בחום גבוה עד לצלייה מוגמרת של הנתחים.
2. מניחים על משטח חיתוך וקוצצים היטב לקוביות קטנות.
3. בסיר מטגנים במעט שמן זית את רצועות הבצל עד להזהבה עדינה, מוספים מקלות קינמון, זעפרן והתבלינים.
4. מוסיפים פנימה את קוביות הפרגית ומקפיצים יחד מספר דקות ומורידים מהאש.
5. את השקדים מכניסים לתנור אפייה שחומם מראש לצלייה עד לקבלת צבע זהוב ויפה, מוציאים ומעבירים למעבד מזון יחד עם: קינמון, מעט מי זהר, טוחנים הכול ומעבירים לקערה נפרדת.
6. משדכים את הפרגית המתובלת עם השקדים בקינמון, מוסיפים דבש ומערבבים היטב.
7. לוקחים 3 עלי פילו, משמנים היטב עם ספרי או מברשת. מחלקים את הדפים ל-3 רצועות.
8. בקצה של כל רצועה מניחים כף גדושה של המלית ומגלגלים למשולש.
9. אופים בחום של 190 מעלות עד להשחמה.



לצפייה במתכון

## סנדביץ' אלג'יראי בחלה

### של אבי לוי

#### מצרכים:

- חלה גדולה של שישי איכותית
- 20 עגבניות שרי תמר
- 10 שיני שום שלמות
- 2 פלפל אדום שושקה מתוק
- 1 פלפל צ'ילי חריף
- 1 קופסא של עגבניות פולפה
- 2 תפוחי אדמה מבושלים בקליפתם
- לכיוון של 95% בישול
- 2 גזרים קלופים ומבושלים
- 1 בצל לבן יבש גדול
- צרור פטרוזיליה
- צרור כוסברה
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 4-5 עלי נענע
- 3 ביצים רכות מידה L
- טחינה
- מים קרים
- מיץ לימון סחוט מ 3 לימונים
- עלי כוסברה שלמים
- עלי פטרוזיליה שלמים
- מלח גס
- פלפל גרוס
- כורכום
- אבקת שום
- שאטה גרוס חריף
- פפריקה מתוקה
- שמן לטיגון

#### לטחינה:

- 1 כוס טחינה גולמית
- מים קרים
- לימון סחוט טרי
- מלח
- עלי כוסברה

#### אופן ההכנה:

1. מטבוחה: מחממים שמן זית במחבת ומטגנים קלות את השום כאשר פרסנו אותו לפרוסות לא דקות במיוחד.
2. מטגנים עד להזהבה וזורקים פנימה את הפלפלים שקצצנו היטב לקוביות קטנות ואת הפלפל צ'ילי החריף עד שמגיעים למרקם רך יותר של הפלפלים.
3. בשלב השני זורקים פנימה את העגבניות שרי כאשר הם חצויים ומבשלים יחד בינתיים בלי תבלינים.
4. אחרי מספר דקות מוסיפים פנימה את העגבניות פולפה.
5. מוסיפים מעט מלח, מעט פפריקה מתוקה, ומעט שאטה גרוס ומבשלים בחום נמוך למשך 30 דקות.
6. מעקודה: לקערת מעבד מזון מכניסים את התפוח אדמה והגזר המבושלים כמוכן קולפים את תפוחי האדמה ומכניסים פנימה בצל והירק וקוצצים. מתבלים במלח, כורכום, פלפל גרוס.
7. מוסיפים 2-3 ביצים רכות מערבבים הכול למסה אחידה משתדלים לטעום מעט אפילו שלא עשוי רק לוודא שהמליחות בסדר.
8. מחממים במחבת שמן לטיגון ומטגנים כאשר השמן חם, להוציא כשמתקבל צבע זהוב.
9. טחינה: מערבבים את כל המצרכים בקערה ומערבבים עד לקבלת המרקם הרצוי.
10. הגשה: מניחים את המעקודות במחלה, זולפים מעל טחינה, סוגרים את הסנדויץ' ובתאבון!



לצפייה במתכון

## סלט טבולה מירקות ופירות העונה

### של אבי לוי

#### מצרכים:

חסה לאליק  
חסה קיסר  
פקוס מלפפון בלאדי ערבי  
אבטיח  
נענע  
בורגול דק  
מנגו  
מלפפון ירוק  
פטרזיליה  
שרי תמר  
שמן זית  
לימון מלימון סחוט טרי  
מלח ופלפל

#### אופן ההכנה:

1. את הבורגול הדק משרים במי ברז למשך 30 דקות וסוחטים היטב.
2. חותכים את כל הירקות והפירות לקוביות גדולות-הכול באותו חיתוך.
3. את הכול מעבירים לקערה ומתבלים בשמן זית ולימון מלח ופלפל
4. בתאבון!