




**ערוץ
האוכל**

מתכונים לסלטים ומנות ראשונות עם בתיה שורק



תמונות סטילס: ליאור אשכנזי

ניופאן
 הנקודה האדומה. סמל השירות והאיכות

**קבוצת
קמז'אט**
 KAMZAT YAVNE

לקט ישראל
 ארגון הצלת המזון הלאומי

סנו
 סושי

בשיתוף:

מה בתפריט?

- 3 קרפצ'יו סלק עם אגוזים וגבינה לצד לחם טחינה ביתי
- 4 סלט בורגול, עשבי תיבול ולבבות דקל
- 5 סלט כרוב קראנצ'י עם גרגירי חמוס
- 6 סלט חצילים קר ומתובל
- 7 סלט ירקות ים תיכוני עם גרגירי חמוס
- 8 סלט ארטישוק עשיר ומרענן
- 9 מאפינס מלוחים קלים להכנה במילוי של ירקות, זיתים ותירס
- 10 מאפה ירקות צלויים בתנור





קרפצ'יו סלק עם אגוזים וגבינה לצד לחם טחינה ביתי

מצרכים:

לקרפצ'יו סלק:

2 סלקים בינוניים

1/4 כוס שמן זית

2 כפות חומץ בלסמי

1 כפית דבש

מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

1/4 כוס עלי בזיליקום קצוצים

1/4 כוס אגוזי מלך קצוצים

גבינת עזים מפוררת (אופציונלי)

ללחם טחינה:

3 ביצים L

6 כפות גדושות טחינה גולמית

1 כפית גדושה אבקת אפייה

1/4 כפית מלח

שומשום לקישוט (לא חובה)

אופן ההכנה:

1. לסלק: חממו תנור ל-200 מעלות צלזיוס.

2. עטפו את הסלקים בנייר אלומיניום סנו ואופו במשך כשעה, או עד שהם רכים.

3. הוציאו את הסלקים מהתנור, אפשרו להם להתקרר מעט וקלופו.

4. חתכו את הסלק לפרוסות דקות מאוד בעזרת המגמיקס.

5. לרוטב: בקערה קטנה, שילבו את שמן הזית, חומץ בלסמי, דבש, מלח ופלפל שחור.

6. טרפו היטב עד לקבלת רוטב אחיד.

7. מרכיבים את המנה: סדרו את פרוסות הסלק בצורה אסתטית בצלחת הגשה.

8. השקו את הסלק ברוטב בנדיבות.

9. פזרו מעל עלי בזיליקום קצוצים ואגוזי מלך קצוצים.

10. הוסיפו גבינת עזים מפוררת מעל.

11. ללחם טחינה: מחממים תנור על 180 מעלות טורבו.

12. טורפים ביצים עם טחינה לבלילה נוזלית ודביקה.

13. מוסיפים מלח ואבקת אפייה ומערבבים היטב.

14. יוצקים לתבנית אינגליש קייק.

15. מכניסים לתנור ל-25-30 דקות.

16. מוציאים מהתנור ומצננים לפני שפורסים.



סלט בורגול, עשבי תיבול ולבבות דקל

מצרכים:

- 1 חבילת בורגול
- גרגרים מ 2 רימונים
- 1 כוס עלי נענע
- 1 כוס עלי כוסברה
- 2 כוסות עלי רוקט
- 1 כוס עלי סלרי
- פחית לבבות דקל

לרוטב:

- 1/4 כוס שמן זית
- 2 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות רכז רימונים
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מכסים את הבורגול במים פושרים ומשרים למשך 30 דקות. מעבירים למסננת וסוחטים.
2. קוצצים בקערת מעבד מזון בפולסים את כל עשבי התיבול.
3. פורסים את לבבות הדקל.
4. מוסיפים את הכול לקערה ומערבבים.
5. מפזרים מעל את גרגרי הרימון ושוב מערבבים היטב.
6. מערבבים את כל מרכבי הרוטב בצנצנת ושופכים מעל ומערבבים.
7. לרוטב: מערבבים את כל מרכבי הרוטב בצנצנת.



סלט כרוב קראנצ'י עם גרגרי חומוס

מצרכים:

- 1/2 כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
- פחית חומוס מסונן
- 1 כפית מלח
- 2 כפות שמן זית
- תבלין גריל עוף
- צרור פטרוזיליה

לרוטב:

- מיץ מלימון אחד
- 1 שן שום
- 1/8 כוס חומץ
- 1/4 כוס סוכר
- 1/4 כוס שמן

אופן ההכנה:

1. מסננים את גרגרי החומוס ושמים בקערה.
2. מוסיפים שמן זית ותבלין גריל ומערבבים היטב.
3. משטחים את החומוסים על התבנית אפייה עם נייר אפייה ואופים אותם בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.
4. מחכים שיצטננו מעט.
5. את הכרוב פורסים בעזרת דיסקית במעבד מזון.
6. לרוטב: מערבבים בבלנדר מוט את המרכיבים לרוטב מערבבים היטב לקבלת תערובת אחידה.
7. להרכבת הסלט: שמים בקערה את הכרוב והפטרוזיליה. מוסיפים את הרוטב ומערבבים היטב. בסיום מוסיפים את פיצוחי גרגרי החומוס.



סלט חצילים קר ומתובל

אופן ההכנה:

1. קולים את החצילים בתנור עד לריכוך.
2. כשיוצא מהתנור עוטפים בניילון נצמד, מורידים את הראש של החציל ומוציאים את הליבה של החציל.
3. את השום, פלפלים, בצל ופטרזיליה ומלפפון חמוץ וקוצצים בפולסים לדק.
4. מערבבים הכל יחד ומתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
5. מגישים קר.

מצרכים:

- 2 חצילים
- מלפפון חמוץ במלח
- צרור פטרזיליה
- 1/2 פלפל אדום
- 1/2 פלפל צהוב
- 1/2 בצל סגול
- 2 שיניים שום כתוש
- מלח ופלפל
- שמן זית



סלט ירקות ים תיכוני עם גרגירי חומס

מצרכים:

- 2 כוסות גרגירי חומס מקופסת שימורים
- 3 בצלים ירוקים קצוצים דק
- 2 כפות לימון כבוש
- 3 שיני שום כתושות
- 1/4 כוס מיץ לימון
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- שליש כוס נענע קצוצה
- חצי כוס שמן זית
- 4 עגבניות מקולפות מפולטות
- 2 מלפפונים
- 1 כף כמון
- מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

1. בקערת מעבד המזון עם להב המתכת לקצוץ בפולסים את הפטרוזיליה, נענע בצל ירוק, שום ולימון הכבוש
2. במעבד המזון עם אביזר הקוביות לחתוך את העגבניות והמלפפונים.
3. להוסיף את הכול לקערה גדולה ויפה ולערבב הכל יחד ולתבל בשמן זית, מיץ לימון, מלח פלפל וכמון.
4. משהים לספיגת הטעמים רבע שעה ומגישים.



סלט ארטישוק עשיר ומרענן

מצרכים:

- 2 כוסות עגבניות שרי
- 2 כוסות עלי רוקט
- 1 כוס זיתי קלמטה מגולענים
- 2-3 יחידות מלפפון בחומץ
- 1 כוס עלי בזיליקום
- 1/2 כוס עלי בזיליקום
- 1 כפית אורגנו יבש
- 5 כפות שמן זית
- 3 כפות חומץ בלסמי
- 12 כפות חומץ בלסמי מצומצם לקישוט
- 1/2 כוס צנוברים קלויים
- מעט מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. את עגבניות השרי לחצות, לזלף מעט שמן זית, לפזר אורגנו יבש ולאפות בחום של 160 מעלות למשך כשעה. להוציא מהתנור ולהניח בצד לטמפרטורת החדר.
2. בקערת מעבד המזון עם להב המתכת לקצוץ רוקט ובזיליקום בפולסים לקיצוץ גס.
3. את הארטישוק לפרוס בדסקית הפריסה לרצועות.
4. אל הקערה להוסיף ולערבב את הרוקט, בזיליקום, עגבניות, ארטישוק וקלמטה יחד.
5. לרוטב: לקצוץ קטן קטן את המלפפונים, ולשים בצנצנת יחד עם השמן זית וחומץ בלסמי, מלח ופלפל ואורגנו יבש.
6. לזלף מעל הסלט חומץ בלסמי מצומצם, וצנוברים לקישוט ולהגיש.



מאפינס מלוחים קלים להכנה במילוי של ירקות, זיתים ותירס

אופן ההכנה:

1. במעבד מזון בעזרת דיסקית קוצצים לרצועות את תפו"א, גזר, קישוא ובצל.
2. מסננים את הנוזלים היטב.
3. את מה שקצצנו מוסיפים לקערה גדולה.
4. מוסיפים לאותה קערה ביצים, קוואקר מלח ופלפל ושמן זית.
5. מחלקים את התערובת לשלוש בלילות.
6. לתערובת אחת מוסיפים ירקות, לתערובות השניה זיתים ולתערובת השלישית מוסיפים תירס.
7. מחלקים לתבניות קאפקייק מנייר ואופים בחום של 180 מעלות למשך כחצי שעה.
8. מוציאים מהתנור ומגישים חם.

מצרכים:

- 4 תפו"א
- 3 גזר
- 3 קישוא
- 1 בצל
- 5 ביצים
- 4 כפות קוואקר מהיר הכנה
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל
- חצי פחית זיתים טבעות
- חצי תירס שימורים



מאפה ירקות צלויים בתנור

אופן ההכנה:

1. לפרוס דק את הבצל בעזרת מעבד המזון.
2. לשים במחבת 2 כפות שמן זית ולטגן עד להזהבה את הבצל יחד עם השום.
3. לפרוס את הזוקיני, העגבניות ותפוחי האדמה בדסקית הפריסה העבה של מעבד המזון או בסכין חדה.
4. בתבנית חרס יפה להגשה, לפרוס נייר אפייה לסדר את הבצל בתחתית הכלי ולפזר מעל עלי טימין.
5. לסדר כמניפה בצורה שהירקות יעמדו את הירקות לסירוגין - זוקיני עגבנייה ותפוח אדמה. לפזר מעל עלי בזיליקום קצוצים.
6. בקערה קטנה לערבב שמן זית, אורגנו יבש וכף רסק עגבניות ולהבריז את הירקות, לפזר מלח גס ופלפל ולהכניס לתנור לחום של 180 מעלות.
7. ברגע שהמנה מזהיבה היא מוכנה. להוציא מהתנור ולהגיש חם.

מצרכים:

- 1/4 כוס שמן זית
- 3 בצלים סגולים
- 3 שיני שום כתושות
- 4-5 עגבניות תמר בשרניות
- 4-5 קישואי זוקיני
- 1/2 כוס עלי בזיליקום
- 2 כפות עלי טימין
- מלח גס ופלפל
- כף רסק עגבניות